

TAPIS DE COURSE MOTORISE TECHNESS RUN 800

MANUEL D'UTILISATION



Merci de conserver ce manuel,
Il vous sera utile pour le montage, l'utilisation, l'entretien et tout service après-vente.
Merci de lire et de suivre les instructions de cette notice d'utilisation.

Merci!

Merci d'avoir acheté ce produit. Cette machine vous aidera à mieux vous entraîner et à améliorer votre forme physique - et tout ceci dans un environnement familial.

GARANTIE

L'importateur de cette machine garantit que cet appareil a été fabriqué avec des matériaux de qualité répondant aux normes en vigueur.

La condition requise pour la garantie tacite est une installation adéquate conformément au mode d'emploi. L'utilisation impropre et/ou le transport incorrect peut annuler la garantie.

La garantie est d'une année à partir de la date d'acquisition. Si l'appareil que vous avez acheté est défectueux, merci de contacter le service clients pendant la période de garantie (12 mois à compter de la date d'acquisition). La garantie s'applique aux pièces suivantes: châssis, moteur, câbles, appareils électroniques, planche de course et ceinture.

La garantie ne couvre pas:

1. Les dégâts provoqués par une force extérieure.
2. L'intervention par des personnes non autorisées.
3. La manipulation incorrecte du produit.
4. Le non-respect des instructions d'utilisation.

Les pièces d'usure et consommables ne sont pas non plus couvertes par la garantie (tels que la mousse et l'usure des pièces plastiques).

L'appareil est uniquement destiné à un usage privé, à domicile. La garantie ne s'applique pas à un usage professionnel ou collectif.

Les pièces de rechange peuvent être commandées auprès du Service clients. Lors de la commande des pièces de rechange, assurez-vous d'avoir les documents suivants à portée de main.

1. Mode d'emploi.
2. Numéro du modèle.
3. Description de la pièce.
4. Numéro de la pièce.
5. Preuve de l'acquisition portant la date d'achat.

Contactez notre service avant de nous envoyer l'appareil ou des pièces de celui-ci. Tout envoi non sollicité sera pris en charge par l'expéditeur.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

La sécurité a été une préoccupation principale dans la conception et fabrication de cet appareil sportif. Pourtant, il est très important de respecter strictement les consignes de sécurité suivantes. Nous ne pouvons pas être tenus responsables des accidents dus à leur méconnaissance.

Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, lisez le mode d'emploi attentivement avant d'utiliser cet appareil pour la première fois.

1) Consultez votre médecin généraliste avant de commencer l'entraînement sur ce dispositif. Si vous voulez vous entraîner régulièrement et de manière intensive, l'approbation de votre médecin généraliste est souhaitable. Cela s'applique surtout pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.

2) Nous recommandons l'utilisation par les personnes handicapées seulement en présence d'un soignant qualifié.

3) Lorsque vous utilisez l'appareil sportif, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.

4) Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. En particulier, gardez un œil sur la façon dont votre corps réagit au programme d'exercice. Le vertige est signe que vous vous entraînez trop intensivement sur l'appareil. Dès les premiers signes de vertige, couchez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

5) Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité lors de l'entraînement sur l'appareil. En outre, l'appareil doit être rangé dans un endroit inaccessible aux enfants ou aux animaux domestiques.

6) Assurez-vous que l'appareil de fitness est utilisé seulement par une seule personne à la fois.

7) Après avoir mis en place l'appareil sportif conformément au mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement posés et serrés. Utilisez seulement les accessoires recommandés et/ou fournis par l'importateur.

8) Ne pas utiliser un appareil qui est endommagé ou inutilisable.

9) Placer l'appareil toujours sur une surface lisse, propre et solide. N'utilisez jamais à proximité de l'eau et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans le voisinage direct de l'appareil. Si nécessaire, placez un tapis de protection (non compris dans la livraison) pour protéger le sol sous l'appareil et maintenez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

10) N'approchez pas vos bras et vos jambes des pièces en mouvement. Ne placez aucun matériau dans des ouvertures de l'appareil.

11) Utilisez l'appareil seulement à des buts décrits dans ce mode d'emploi. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.

12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes similaires afin d'éviter un danger.

MESURES DE SECURITES PARTICULIERES

Alimentation électrique:

- Choisir un endroit à portée d'une prise lors de la mise en place du tapis roulant.
- Connecter toujours l'appareil à une prise avec un circuit de terre et à laquelle n'est pas branchée d'autres appareils. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonges.
- Une mise à la terre incorrecte de l'appareil peut engendrer un risque de choc électrique. Demander à un électricien qualifié de vérifier la prise au cas où vous ne savez pas si elle est mise à la terre de façon appropriée. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas compatible avec votre prise. Demander à un électricien qualifié d'installer une prise adéquate.
- Les fluctuations brusques de tension peuvent endommager le tapis roulant de façon sévère. Les changements climatiques ou la mise sous tension et hors tension d'autres appareils peuvent causer des pics de tension, surtension ou tension parasite. Pour limiter le risque de dommages au tapis roulant, il doit être équipé d'un dispositif de protection de surtension (non inclus).
- Maintenir le cordon électrique loin de la bande roulante. Ne pas laisser le cordon d'alimentation sous le tapis roulant. Ne pas utiliser le tapis roulant avec un cordon d'alimentation endommagé ou usé.
- Débrancher avant le nettoyage ou travaux d'entretien. L'entretien doit être effectué uniquement par des techniciens de service autorisés, sauf indication contraire par le fabricant. Le non-respect de ces instructions annulera

automatiquement la garantie.

- Inspecter le tapis roulant avant chaque utilisation afin de s'assurer que chaque pièce est opérationnelle.
- Ne pas utiliser le tapis roulant à l'extérieur, dans un garage ou sous toute sorte d'avent. Ne pas exposer le tapis roulant à humidité élevée ou au soleil.
- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance.
- Assurez-vous que le tapis roulant est toujours tendu. Mettez en fonction le tapis roulant avant de monter dessus.

Montage:

- Avant de commencer le montage de ce dispositif sportif, lisez attentivement les étapes de mise en place. Nous recommandons également de consulter le dessin d'assemblage avant le montage.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les éléments individuels sur une surface libre. Ceci vous donnera une vue d'ensemble et simplifiera le montage.
- Prenez en considération qu'il y a toujours un risque de blessure lors de l'utilisation des outils et la réalisation des activités techniques. Procédez avec précaution lors du montage de l'appareil.
- Assurez-vous que l'environnement de travail ne comporte pas de risques et ne laissez pas les outils éparpillés. Rangez l'emballage de telle manière qu'il ne présente pas de danger. Les feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Prenez votre temps lors de la visualisation des dessins, puis montez l'appareil selon la série d'illustrations.
- L'appareil doit être assemblé attentivement par une personne adulte. Si nécessaire, sollicitez l'aide d'une autre personne ayant des compétences techniques.

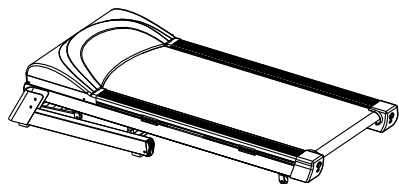
Déballage et montage:

ATTENTION! Soyez extrêmement prudent lors du montage de ce tapis roulant, sinon il y a risque de blessures.

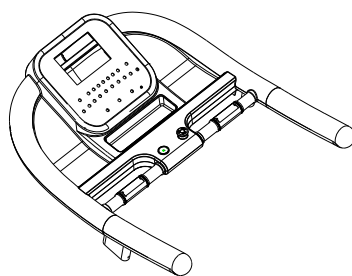
REMARQUE: Chaque étape dans la notice de montage indique ce que vous devez faire. Lisez et assurez-vous d'avoir compris toutes les instructions avant de monter le tapis roulant.

DEBALLER ET VERIFIER LE CONTENU DE LA BOITE

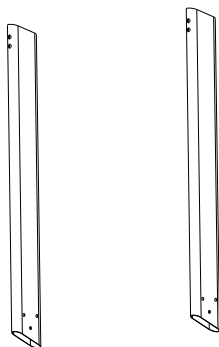
- Levez et retirez la boîte qui entoure le tapis roulant.
- Vérifiez que les éléments suivants soient présents. S'il y a des pièces manquantes, contactez votre revendeur.



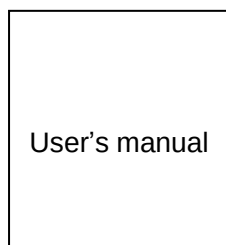
Structure principale et base



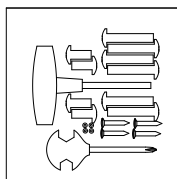
Console



Montant verticaux droit et gauche



Manuel d'utilisateur

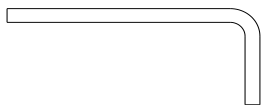


Visserie



Clé de sécurité

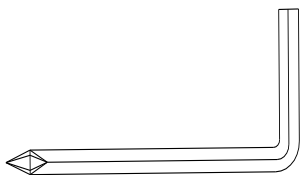
JEU DE PIECES



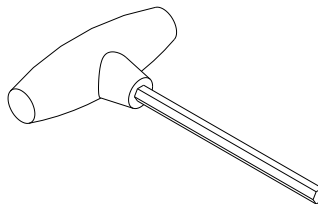
Clé Allen 1pcs



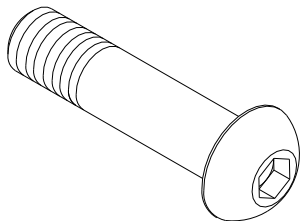
Vis Allen fileté
(M8*20) 8pcs



Clé allen coudée 1pcs

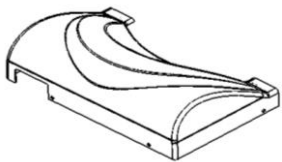


Clé Allen 1pc

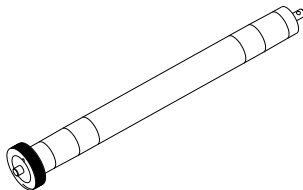


Vis Allen (M8*50*20) 4pcs

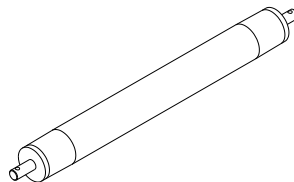
PARTIES PRINCIPALES DU TAPIS



Cache moteur



Rouleau avant



Rouleau arrière

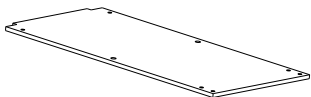
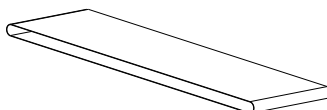


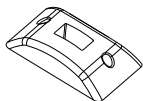
Planche de course



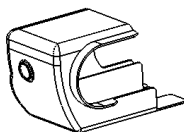
Bande de course



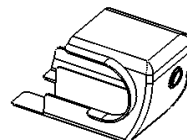
Rail latéral
(repose pieds)



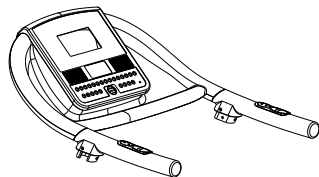
Cache



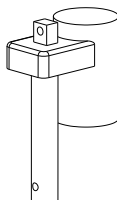
Cache gauche



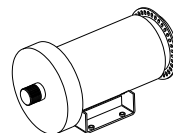
Cache droit



Console

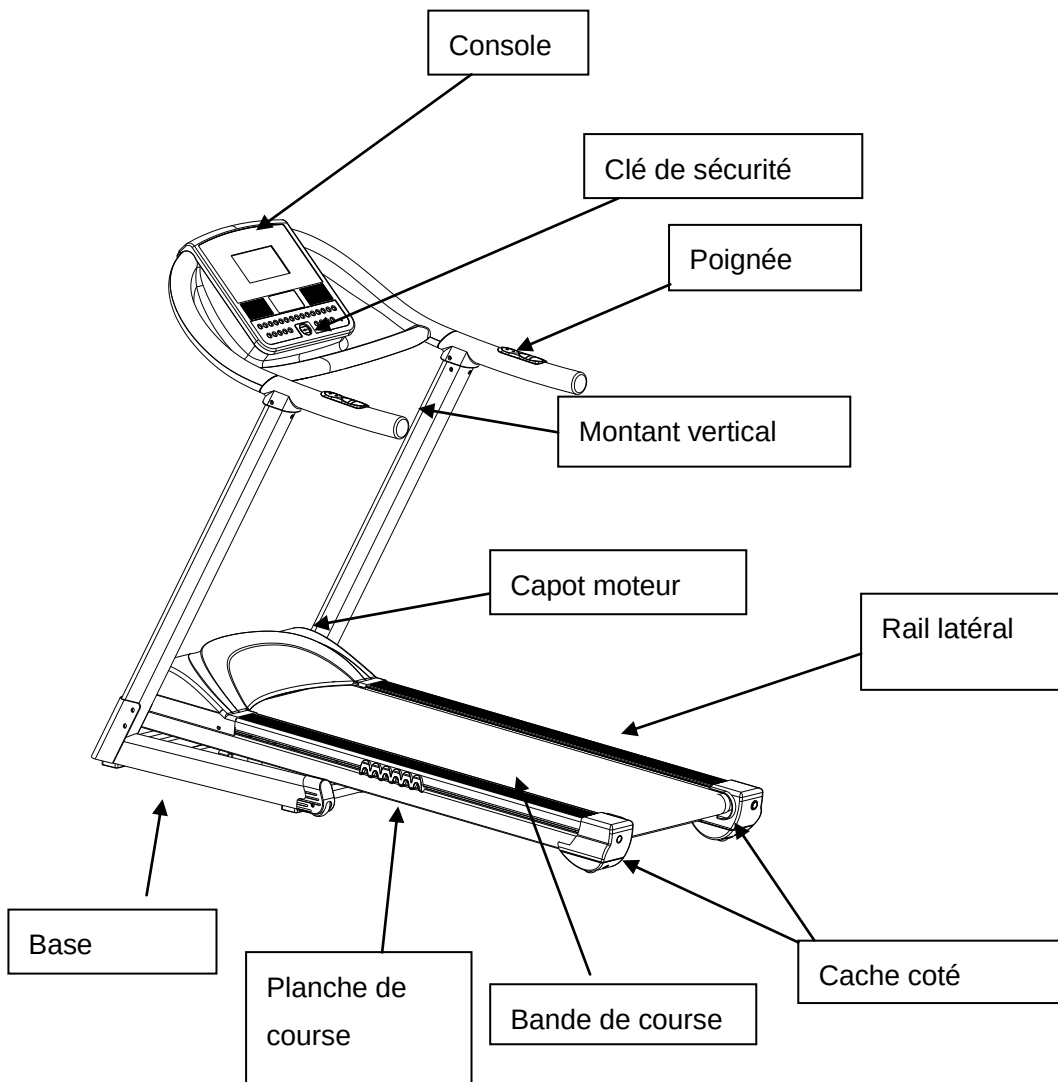


Moteur d'inclinaison



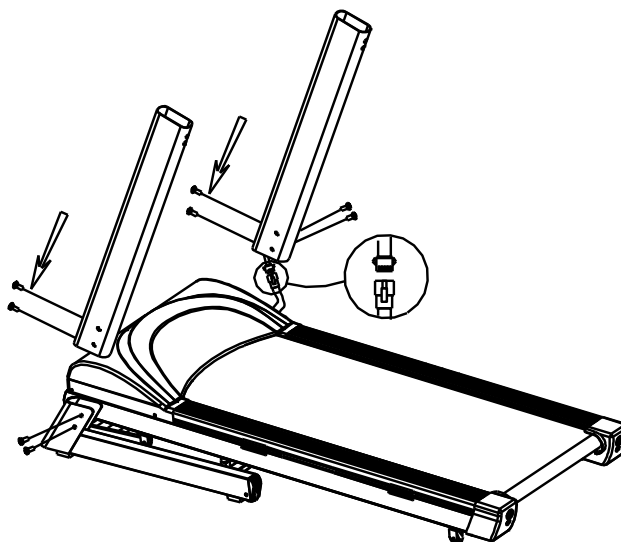
Moteur

SCHEMA DE MONTAGE

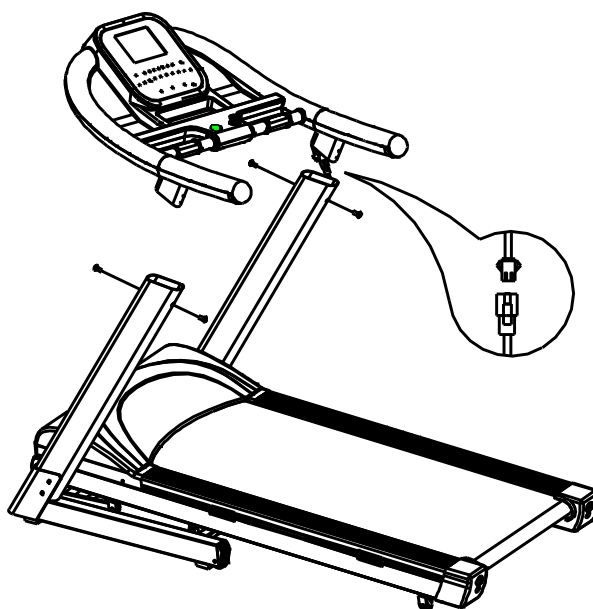


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

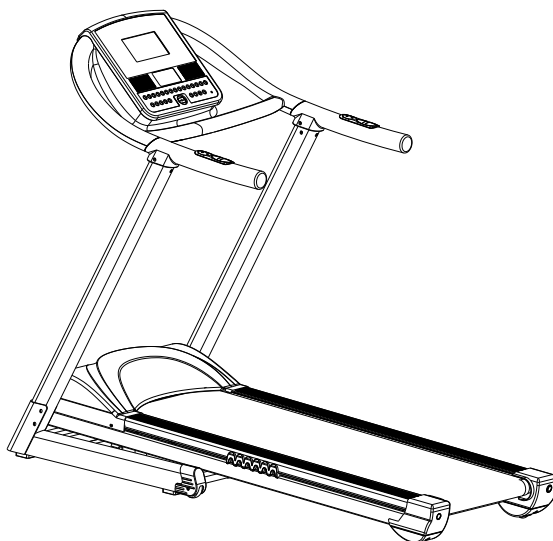
Étape 1: Sortez la machine du carton, et installez-la sur une surface plane. Utilisez 4 vis M8*15 et 4 vis M8*50 séparément pour s'adapter aux bras (gauche et droite) sur le châssis de base. Ne serrez pas les boulons jusqu'au bout. 8 vis s'inscrivent tous dans les trous de perforation (Avant le montage du poste debout à droite. Connectez le câble de signal à partir du cadre de base jusqu'au bras droit). Faites attention à ne pas endommager le câble pendant le serrage des boulons.



Étape 2: Connectez le fil qui se trouve dans le pied de support droit avec le câble de signal / l'ordinateur, puis utilisez 6 vis (M8*15) pour fixer l'ordinateur aux pieds de support. Ne serrez pas les boulons jusqu'à ce que toutes les vis entrent dans leur trou. Attention à ne pas endommager le câble pendant le serrage des boulons.



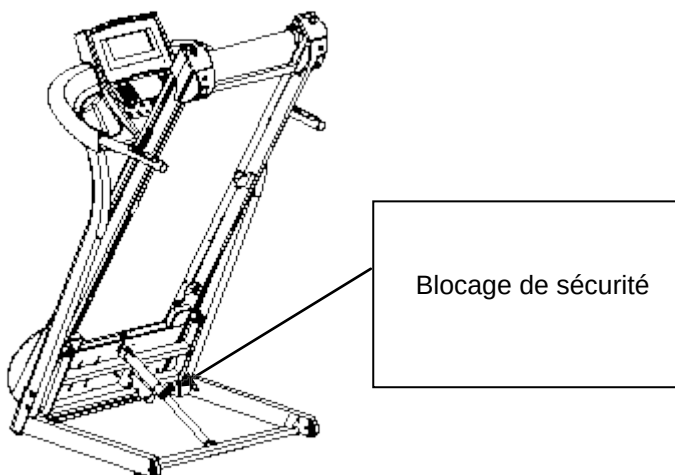
Étape 3: Utilisez 4vis (St4 * 16) pour fixer la console au poste. **Votre tapis roulant est assemblé et prêt à fonctionner**



MISE EN PLACE DU TAPIS DE COURSE

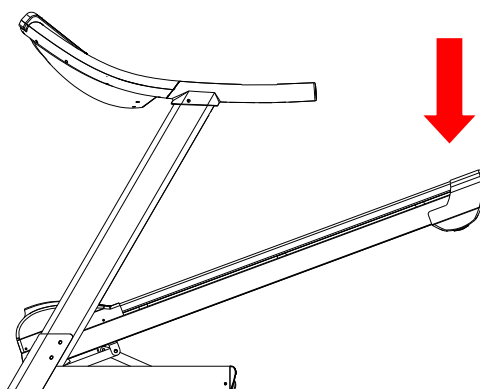
PLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Remettez l'inclinaison en position plate (0%) et éteignez-le.
2. Débranchez l'appareil avant de plier.
3. Soulevez la plateforme à 2 mains jusqu'à ce qu'elle soit debout.
4. Attention: Assurez-vous que le boulon de verrouillage est correctement enclenché.



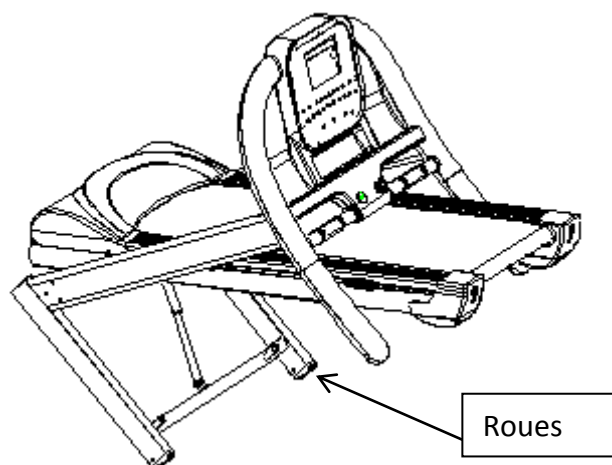
DEPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Placez une main sur le guidon, utilisez l'autre pour pousser le haut de la plateforme de course en avant.
2. Appuyez un pied sur la section du milieu du cylindre pour désengager le mécanisme de verrouillage.
3. Descendez doucement la plateforme avec les mains puis laissez descendre la plateforme toute seule.



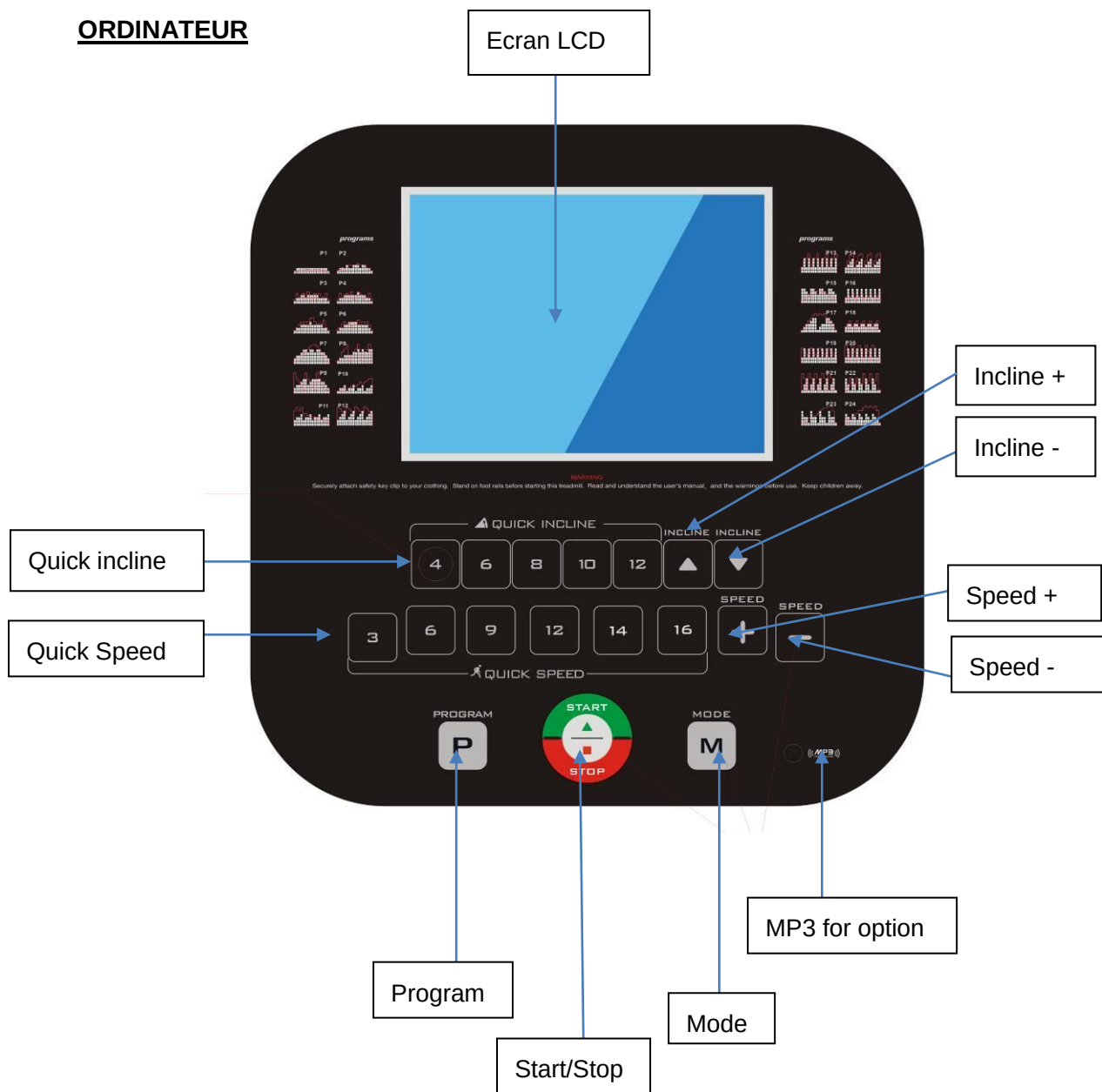
DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position plié et en utilisant les roues. Tenez fermement le guidon à deux mains, tirez la machine vers vous lentement.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

ORDINATEUR



INFORMATIONS GENERALES

1. P 0 est définie par l'utilisateur du programme; P1-P124 sont des programmes préenregistrés; FAT est fonction d'indice de masse corporelle.
2. Grand écran LCD fenêtre, 18 touches, les touches gauche et droite guidon.
3. Fonction MP3.
4. Vitesse: 1,0 ~ 18,0 KM / H.
5. Inclinaison: 0 ~ 15%.
6. Pulse: 50 ~ 199 BPM.
7. Fonction de protection en cas de poids trop important, fonction de protection de surtension.
8. Système d'autotest de la fonction, et l'alerte en cas d'anomalie.

FONCTIONS DES TOUCHES

PROGRAM : A l'arrêt, elle permet de choisir le programme désiré entre P0-P12, et FAT.

MODE : 2 fonctions: A l'arrêt, elle permet de choisir l'élément figurant dans le programme de P0, elle permet de choisir entre le compte rebours du TEMPS, DISTANCE, ou CALORIE. En P1 - P 12 du programme, le décompte standard est de 30 minutes. Dans le programme de FAT, elle permet de choisir le point FAT.

START : Quand le tapis roulant est à l'arrêt, appuyez sur START, il fonctionnera à la vitesse minimale; quand il marche, appuyez sur le bouton START, pour mettre le tapis en pause.

STOP : 2 fonctions: Quand le tapis roulant est en marche, appuyez sur la touche stop pour l'arrêter. Lorsque le tapis affiche ERR, appuyez sur STOP pour effacer le message TRE NO.

SPEED+ : Pour augmenter la vitesse lorsque le tapis est à l'arrêt ou en fonction FAT.

SPEED- : Pour diminuer la vitesse lorsque le tapis est à l'arrêt ou en fonction FAT.

QUICK SPEED: 5 touches de vitesse rapide qui permettent de choisir directement la vitesse de 6, 8, 10, 12 ou 14 km/h.

INCLINE ▲ : Pour augmenter l'inclinaison.

INCLINE ▼ : Pour diminuer l'inclinaison.

QUICK INCLINE: 5 touches d'inclinaison qui permettent de choisir directement le degré d'inclinaison entre 6, 8, 10, 12 ou 14%.

CLE DE SECURITE

Retirez la clé de sécurité, l'écran LCD affichera le message "E - 07", vous entendrez des sonneries d'alerte. Le tapis roulant s'arrêtera. La sonnerie s'arrêtera jusqu'à ce que vous remettiez la clé de sécurité. Après avoir mis la clé de sécurité, l'ordinateur se rallumera, et toutes les données seront effacées.

MP3

Cette fonction est en option.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. Branchez le tapis à l'électricité et allumez-le. Un signal sonore vous avertit qu'il est prêt.

2. Insérez la clé de sécurité sur le tapis. L'ordinateur met 2 secondes pour démarrer, et mettre toutes les valeurs à 0. Le tapis commence par défaut avec le programme P0.

3. Appuyez sur "PROG" pour choisir entre P0~P12 et FAT program.

- P0 est un programme entièrement personnalisable par l'utilisateur. Appuyez sur "MODE" pour choisir quatre modes comme suit: la vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées par l'utilisateur. Si elles ne sont pas réglées, la vitesse standard est 1.0km / h, inclinaison est de 0%.

Mode 1: Compte à rebours de durée, distance et calories

Mode 2: Compte à rebours de durée: la fenêtre de temps indique la durée, appuyez sur "+" "-" pour régler le temps (entre 5 à 99mn), le temps standard est 30:00.

Mode 3: Compte à rebours de distance: la fenêtre de distance affiche la distance, appuyez sur "+" "-" pour ajuster la distance entre 1,0 et 99,0 km, le distance standard est 1.0km.

Mode 4: Compte à rebours de calories: la fenêtre de calories affichera le nombre de calories, appuyez sur "+" "-" pour ajuster le nombre de calories, entre 20 et 990 cal, la valeur standard est de 50cal.

- P1-P24 sont préprogrammés. Vous aurez un compte à rebours pour le temps. La fenêtre indique le temps, appuyez sur "+" ou "-" pour régler la durée (entre 5 à 99mn, le temps standard est 30mn).

- FAT est le programme d'estimation de la masse grasseuse.

4. Appuyez sur la touche "START"; le moteur démarre après 5 secondes.

a) Appuyez sur le "+" ou "-" ou les touches de la vitesse rapide pour régler la vitesse.

b) En P1-P24 programme, la vitesse et l'inclinaison peuvent être choisies. Lorsque le programme est terminé, vous aurez une alarme sonore de 3 secondes. Lorsque vous avez terminé le programme, le moteur s'arrête, et vous entendrez un signal long sonore.

c) Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur "START" pour le mettre en pause. Lorsque le tapis est en pause, puis que vous le remettez en marche, toutes les données de votre dernière course s'afficheront.

5. Dans les programmes P0-P12, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ ou "Quick Incline" pour régler l'inclinaison.

6. Retirez la clé de sécurité, l'écran LCD affiche "E - 07", une alarme retentit. Le tapis roulant s'arrêtera.

7. Le système de contrôle va vérifier les différentes parties du tapis pendant son fonctionnement. Si un problème est détecté, le tapis roulant s'arrêtera, et la fenêtre de l'ordinateur affichera le numéro de problème.

8. L'Ordinateur affiche le numéro de problème, appuyez sur la touche "STOP", pour le faire disparaître.

FONCTION BODY FAT

Lorsque le tapis est à l'arrêt, appuyez sur la touche "PROGRAM" pour sélectionner la fonction "FAT". La fenêtre "DIS / CAL" affiche les paramètres. Appuyez sur "MODE" pour choisir les données à modifier. Appuyez sur les touches "+" ou "-" pour ajuster les données.

A) Sexe, le 1 (homme), 2 (femme). Si la fenêtre affiche 1, qui montre que vous sélectionnez "Homme", la valeur par défaut est Homme

B) L'âge, entre 10-100, la valeur par défaut est de 25.

C) Hauteur, entre 100-199cm, la valeur par défaut est 170CM.

D) Poids, entre 20-150kg, la valeur par défaut est de 70kg.

E) L'IMC (indice de masse corporelle). C'est le résultat du test. Appuyez les deux mains sur les poignées, attendez 8 secondes, et la fenêtre affichera le point l'IMC. Les interprétations du résultat: $IMC < 18$: vous êtes trop mince ; $18 < IMC < 23$: vous êtes dans la moyenne ; $IMC > 29$: vous êtes en surpoids.

DETAILS DES PROGRAMMES

Segments Programmes		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	SPEED	2	3	4	4	6	5	5	6	7	6	5	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	6	6	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	SPEED	2	3	4	6	6	5	6	7	6	7	6	5	5	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	SPEED	2	3	4	6	6	8	8	7	8	9	8	7	6	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	5	7	4	8	3	4	8	7	3	4	4	7	3
P5	SPEED	2	4	5	6	7	8	8	9	8	7	7	6	6	5	4	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	9	4	2
P6	SPEED	2	4	4	6	7	8	10	10	9	8	7	7	6	4	4	2
	INCLINE	3	4	6	8	6	7	5	8	6	9	5	8	7	8	6	3
P7	SPEED	4	6	8	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	8	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	SPEED	2	3	4	6	7	8	8	10	11	12	10	12	11	10	12	12
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2
P9	SPEED	4	6	8	10	12	12	8	10	12	12	12	12	10	8	6	4
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	2
P10	SPEED	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	SPEED	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	SPEED	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	INCLINE	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8
P13	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13
P14	SPEED	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	INCLINE	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13
P15	SPEED	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	SPEED	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	INCLINE	1	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	1
P19	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	2
P21	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2
	INCLINE	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	2
P22	SPEED	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	2
	INCLINE	1	4	10	4	6	10	4	6	13	6	8	13	6	8	13	1
P23	SPEED	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	SPEED	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

ENTRETIEN DU TAPIS DE COURSE

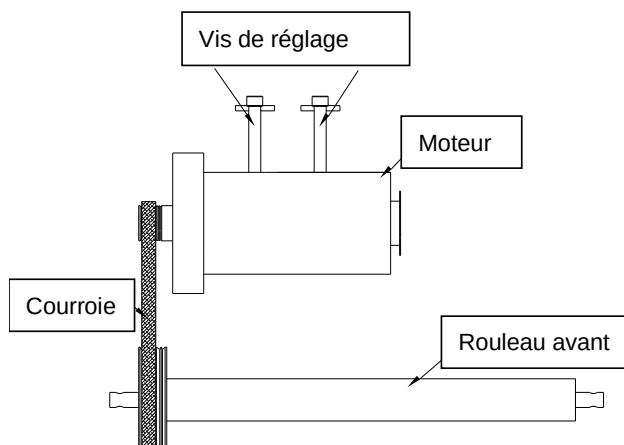
Un bon entretien est très important pour assurer un état parfait de fonctionnement et d'exploitation du tapis roulant. Un entretien incorrect peut endommager le tapis roulant ou réduire la durée de vie du produit. Toutes les parties du tapis roulant doivent être vérifiées et resserrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

Il est possible de devoir ajuster la bande roulante pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes roulantes sont bien réglées en usine. Elle peut s'étirer ou se décentrer après l'utilisation. L'étirement est normal au cours de la période de rodage.

→ Ajuster la tension de la bande de course

Si la bande roulante semble « glisser » ou « hésiter » quand vous y mettez votre pied pendant une course, il faut augmenter la tension de la bande roulante.



→ Pour augmenter la tension de la bande de course

1. Placez une clé de 8 mm sur le boulon gauche de tension de la bande. Tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 tour pour tirer le rouleau arrière et augmenter la tension de la bande.
2. Répétez cette étape pour le boulon droit de tension de la bande. Assurez-vous de tourner les deux boulons du même nombre de tours de sorte que le rouleau arrière demeure perpendiculaire par rapport au cadre.
3. Répétez la première et la deuxième étape jusqu'à ce que le glissement soit

éliminé.

4. Faites attention à ne pas serrer la tension de la bande roulante trop, car vous pouvez créer une tension excessive sur les coussinets des rouleaux en avant et en arrière. Une bande roulante trop serrée peut endommager les coussinets des rouleaux ce qui aurait pour conséquence un bruit provenant des rouleaux en avant et en arrière.

→ Pour réduire la tension de la bande de course

Tournez les 2 boulons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, du même nombre de tours de chaque côté.

CENTRER LA BANDE DE COURSE

Lorsque vous courez, il est possible que vous poussiez avec plus de force un pied par rapport à l'autre. L'intensité de la déviation dépend de la force qu'un pied exerce par rapport à l'autre. Cette déviation peut faire la déplacer bande hors centre. Cette déviation est normale et la bande de roulement se recentrera après son utilisation (quand personne ne s'y trouvera). Si la bande roulante reste constamment excentrée, vous devrez centrer la bande roulante à la main.

Démarrez le tapis roulant sans que personne ne s'y trouve, appuyez sur la clé FAST jusqu'à ce que la vitesse atteigne 6 km/h.

1. Observez si la bande roulante est dirigée vers la droite ou la gauche de la plate-forme.

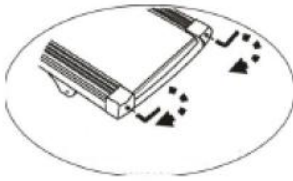
● Si elle est à gauche de la plate-forme, utiliser une clé, tournez le boulon d'ajustement de gauche de $\frac{1}{4}$ tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de droite de $\frac{1}{4}$ tour à contre sens.

● Si elle est à droite de la plate-forme, tournez le boulon d'ajustement de droite de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de gauche de $\frac{1}{4}$ tour à contre sens.

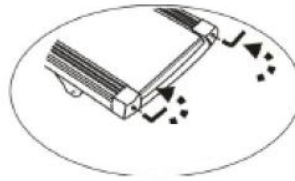
● Si la bande est toujours excentrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

2. Après avoir centré la bande, augmentez la vitesse à 16 km/h et vérifiez si elle fonctionne normalement. Répétez les étapes ci-dessus si nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre l'excentrement, il est possible que la tension de la courroie doive être augmentée.



Tourner au sens horaire pour augmenter la tension de la bande roulante



Tourner à contre le sens pour réduire la tension de la bande roulante

LUBRICATION

Le tapis roulant est lubrifié en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier la lubrification régulièrement, afin d'en garantir un fonctionnement optimal.

Généralement, il n'est pas nécessaire de lubrifier le tapis roulant dans la première année ou pendant les 500 premières heures de fonctionnement. Après tous les 3 mois de fonctionnement, soulevez les côtés du tapis roulant et vérifiez la surface de la bande autant que possible. S'il y a des traces de pulvérisation de silicium, la lubrification n'est pas nécessaire. Dans le cas d'une surface sèche suivre les instructions suivantes.

N'utilisez que de pulvérisation de silicium sans huile.

→ Appliquer du lubrifiant sur la bande:

- Placez la bande de sorte que la couture soit située au milieu de la plaque.
- Insérez la valve de pulvérisation dans la tête de pulvérisation de lubrifiant.
- Soulevez la bande d'un côté et maintenez la valve de pulvérisation à distance (extrémité en avant de la bande et la plaque). Commencez de l'extrémité avant de la bande. Dirigez la valve de pulvérisation vers l'extrémité arrière. Répétez ce processus sur l'autre côté de la bande. Pulvérisez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendre 1 minute pour laisser la pulvérisation de silicium se propager avant de démarrer la machine.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier de la bande roulante assure une longue durée de vie au produit.

- **Avertissement:** Le tapis roulant doit être débranché pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être retiré de la prise avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.
- **Après chaque utilisation:** Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour enlever les résidus de sueur.

Attention: Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, maintenir les liquides éloignés. Ne pas exposer l'ordinateur à la lumière directe du soleil.

● **Chaque semaine:** Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un tapis pour le tapis roulant. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la bande roulante qui peut tomber sous le tapis roulant. Nettoyer le tapis sous le tapis roulant une fois par semaine.

RANGEMENT

Rangez le tapis roulant dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et débranché de la prise électrique murale.

NOTES IMPORTANTES

- Le dispositif est conforme aux normes de sécurité actuelles. Le dispositif est conçu uniquement pour un usage domestique. Toute autre utilisation est interdite et peut être même dangereuse. Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages qui ont été causés par un mauvais usage.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement pour vérifier si vous êtes en santé physique pour vous entraîner avec cet appareil. Le diagnostic du médecin doit être la base de votre programme d'exercice. L'entraînement incorrect ou excessif peut avoir des conséquences négatives pour votre santé.
- Lire attentivement les conseils suivants de remise en forme générale et les instructions de l'exercice. Si vous éprouvez des douleurs, essoufflement, malaise ou d'autres troubles physiques, arrêter l'exercice immédiatement. Consulter un médecin immédiatement si vous éprouvez une douleur prolongée.
- Cet appareil de fitness n'est pas adapté pour un usage professionnel ou médical, ni être utilisé à des fins thérapeutiques.
- Le détecteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Il est destiné seulement à votre information et est conçu pour indiquer une fréquence cardiaque moyenne. Il n'est pas destiné à offrir des conseils médicaux et il ne mesurera pas le pouls avec précision à chaque fois, en raison de différents facteurs environnementaux et humains déterminants.

DEPANNAGE

PROBLEMES ET SOLUTIONS

PROBLEMES	CAUSES POSSIBLES	SOLUTIONS
Le tapis de ne fonctionne pas	1. L'alimentation n'est pas branchée	Brancher la prise.
	2. Clef de sécurité pas en place	Placer la clef de sécurité.
	3. Le transformateur n'est pas bon	Vérifier et changer le transformateur.
	4. Le câblage est endommagé	Vérifier et changer le câble.
Le tapis s'arrête	1. La clef de sécurité est détachée	Remettre la clef de sécurité.
	2. Problème électronique	Contacteur un technicien en expliquant.
Bouton ne fonctionne pas	1. Un bouton ne fonctionne pas	Changer le bouton.
	2. Aucun bouton ne fonctionne	1. Change la planche de bouton. 2. Changer tableau de console. 3. Changer la console.

MESSAGES D'ERREUR ET SOLUTIONS

MESSAGES	CAUSES POSSIBLES	SOLUTIONS
E1	1. Mauvaise communication entre la console et le tableau de contrôle de la console 2. L'ordinateur est hors service 3. Le transformateur est HS. 4. Le moteur est hors service	1. Vérifiez les câbles et les branchements. 2. Vérifiez l'état de l'ordinateur. 3. Vérifiez l'état du transformateur. 4. Vérifiez l'état du moteur.
E2	1. Mauvaise connexion du câblage moteur 2. Le moteur et le panneau de contrôle ne sont pas bien reliés	Arrêter le tapis, s'il retourne à la normale, alors il peut redémarrer. 1. Vérifiez le moteur. 2. Vérifiez le câblage entre le moteur et le panneau de contrôle. S'il y a une mauvaise odeur du contrôleur, il faut changer le contrôleur.
E3	1. Le capteur de vitesse n'est pas actif 2. Le capteur de vitesse n'est pas relié au panneau de contrôle 3. Le panneau de contrôle n'est pas actif	1. Vérifiez le capteur de vitesse et changez-le si nécessaire. 2. Vérifiez les branchements entre le panneau de contrôle et le capteur et changer le panneau si nécessaire.
E4	L'inclinaison ne marche pas	Vérifiez le câblage du moteur d'inclinaison. Vérifier le câble d'alimentation du moteur d'inclinaison. Après vérification, appuyez sur le bouton d'inclinaison sur le tableau de contrôle, si l'auto test fonctionne alors vous pouvez à nouveau l'utiliser.
E5	1. Le panneau de contrôle est hors service 2. Le moteur est hors service	Changez le panneau de contrôle. Changez le moteur.

E6	Le voltage n'est pas correct	Le tapis ne peut pas fonctionner et ne s'allume pas. L'ordinateur Affiche E6, les autres fenêtres ne s'allument pas et fait un bruit d'alerte 9 fois. Arrêter le tapis, s'il retourne à la normale, alors il peut redémarrer. Cause : vérifier la tension électrique, la tension est inférieure. de 50% au voltage normal. Utilisez un voltage correct et re-testez. Si vous sentez une mauvaise odeur du contrôleur, changez-le. vérifiez le câblage du moteur.
E7	L'ordinateur n'envoie pas de signal de sécurité	Vérifiez que la clé de sécurité est bien en place.
Pas de prise de pulsations cardiaques	1. Les poignées ne sont pas bien connectées 2. L'ordinateur ne fonctionne plus	Vérifiez le câblage. Changez l'ordinateur.
L'ordinateur n'affiche pas toutes les informations	1. Une vis est mal serrée 2. Le système est hors service	Vérifiez le montage de l'ordinateur. Changez l'ordinateur.

CONSEILS GENERAUX

Commencez le programme d'exercice lentement, c'est à dire un entraînement tous les 2 jours. Augmentez la session d'entraînement chaque semaine. Commencez par de courtes périodes d'exercice, puis augmentez les périodes de façon continue. Commencez lentement par des sessions d'entraînement et ne vous fixez pas d'objectifs impossibles. Sauf ces exercices, pratiquez d'autres formes d'exercice comme le jogging, la natation, la danse et/ou le vélo.

Échauffez-vous toujours avant de commencer l'entraînement. Dans ce but, effectuez au moins cinq minutes d'étirements ou des exercices gymnastiques pour éviter les claquages musculaires et les blessures.

Vérifiez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas un dispositif pour mesurer le pouls, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre la fréquence personnelle d'exercice pour achever un entraînement optimal. Prenez en considération à la fois votre âge et le niveau de votre condition physique. Le tableau à la page suivante vous donnera un point de référence pour déterminer le pouls optimal pendant l'entraînement

Respirez régulièrement et calmement lors de l'exercice.

Boire suffisamment pendant l'exercice. Cela assure que le nécessaire de liquides de votre corps soit respecté. Prendre en considération que la quantité recommandée d'eau potable est de 2-3 litres par jour est fortement accrue par à un effort physique. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.

Pendant l'entraînement sur le dispositif porter toujours des vêtements légers et confortables, ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se coincer dans le dispositif pendant l'exercice.

CONSEILS POUR VOTRE ENTRAINEMENT PERSONNEL

Quel doit être la fréquence cardiaque pendant l'entraînement ?

Votre médecin peut vous donner des renseignements plus détaillés sur ces recommandations:

Age	Intervalle de la fréquence cardiaque 50-75% (battements par minute) - pouls idéal d'entraînement	Fréquence cardiaque maximale 100%
20 ans	100-150	200
25 ans	98-146	195
30 ans	95-142	190
35 ans	93-138	185
40 ans	90-135	180
45 ans	88-131	175
50 ans	85-127	170
55 ans	83-123	165
60 ans	80-120	160
65 ans	78-116	155
70 ans	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENT

Une séance d'entraînement réussite commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération et de relaxation. Ces exercices d'échauffement préparent votre corps pour les sollicitations ultérieures qu'il subira. La période de récupération / relaxation après la séance d'entraînement vous permet d'éviter les problèmes musculaires.

Dans ce qui suit, vous trouverez des instructions d'exercice d'échauffement et de récupération. Prêtez attention aux points suivants:

1. EXERCICES POUR LE COU



Inclinez votre tête à droite et sentez la tension dans votre cou. Laissez tomber votre tête lentement vers votre poitrine dans un demi-cercle, puis tournez la tête à la gauche. Vous éprouverez une tension confortable dans votre cou.

Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de façon alternative.



2. EXERCICES POUR LES EPAULES

Levez les épaules gauche et droite en alternance, ou soulevez les deux épaules en même temps.



3. EXERCICES D'ÉTIREMENT DES BRAS

Étirez les bras gauche et droite alternativement vers le plafond. Sentez la tension dans vos côtés gauche et droit. Répétez cet exercice plusieurs fois.



4. EXERCICES POUR LE HAUT DES CUISSES

Soutenez-vous en plaçant votre main contre le mur, puis penchez en bas derrière vous et soulevez votre pied gauche ou droit le plus près de vos fesses que possible. Sentez une tension confortable dans la cuisse supérieure. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible, et répétez cet exercice 2 fois pour chaque jambe.



5. EXERCICES POUR LES ABDUCTEURS

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de façon que vos genoux soient orientés vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus près possibles de l'aine. Maintenant, appuyez vos genoux vers le bas avec soin. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



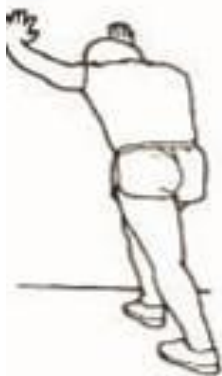
6. TOUCHER LES ORTEILS

Pliez votre corps en avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez d'arriver au plus proche possible de vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.



7. EXERCICES POUR LES GENOUX

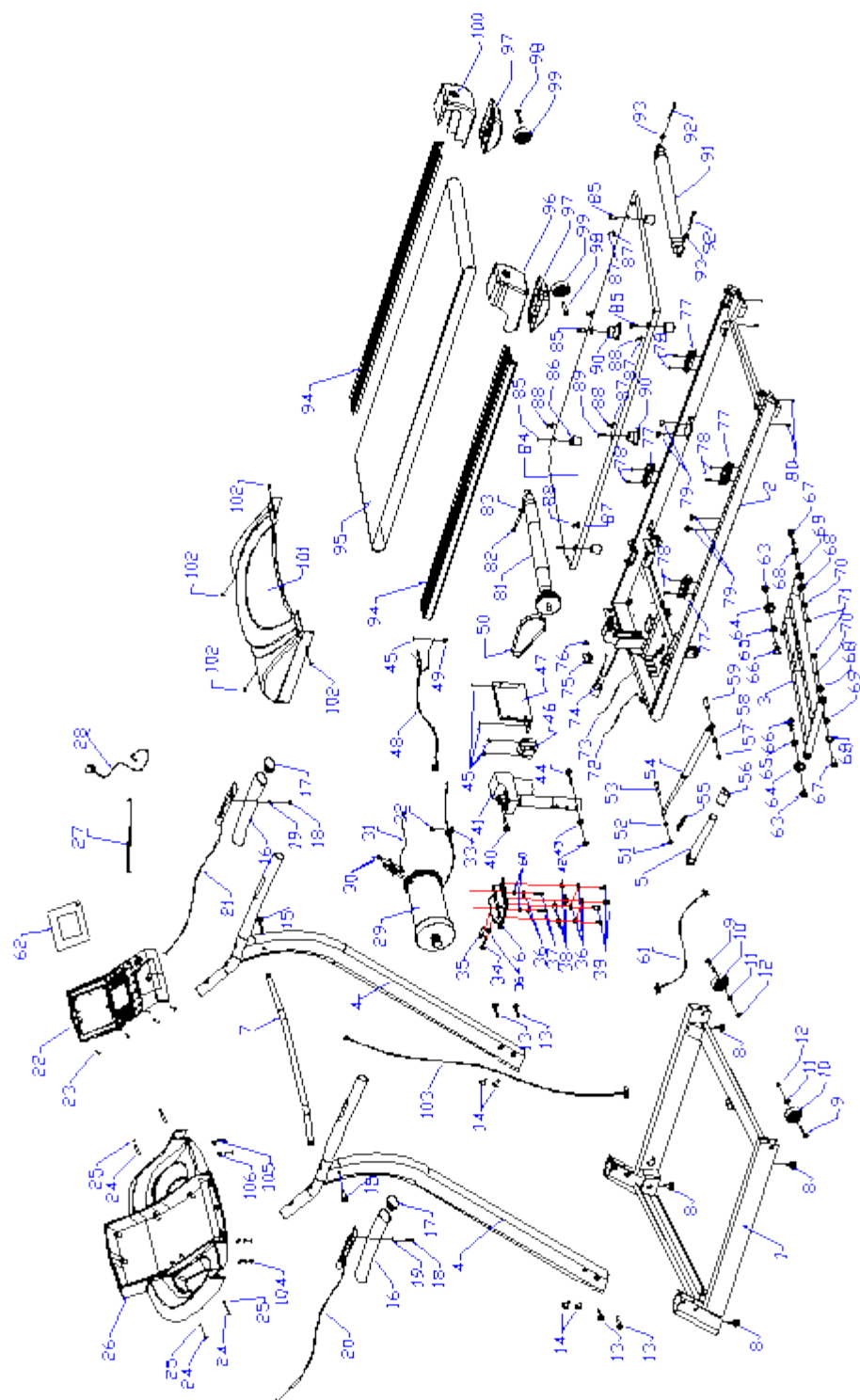
Asseyez-vous sur le sol et tendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenir cette position pendant 30-40 secondes, si possible. Changez de jambe et recommencer.



8. EXERCICES POUR LES JAMBES/LE TENDON D'ACHILLE

Placez les deux mains contre le mur et appuyez le poids entier de votre corps. Ensuite, déplacez votre jambe gauche en arrière et en alternance avec votre jambe droite. Cela étire l'arrière de la jambe. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible. Changez de jambe et recommencez.

VUE ECLATEE



LISTE DES PIECES DETACHEES

N°	DESCRIPTION	Qté.	N°	DESCRIPTION	Qté.
1	Cadre de base	1	29	Clé Allen ST3*10	2
2	Cadre de plateforme	1	30	Rondelle Φ5	1
3	Cadre d'inclinaison	1	31	Attache câble	1
4	Support droit	1	32	Couverture Poudre métal Φ17*Φ10*12	4
5	Support gauche	1	33	Boulon hexagonal fileté M10	4
6	Cadre ordinateur	1	34	Boulon hexagonal fileté M8	6
7	Cadre moteur	1	35	Ressort	1
8	Accessoires de connexion Ezfit	1	36	Rondelle Φ10	4
9	Inner hex half thread bolt M10*60*20	1	37	Rondelle Φ8	15
10	Boulon hexagonal M10*35*20	5	38	Capteur de vitesse	1
11	Boulon hexagonal M8*50*20	6	39	Câble (rouge)	1
12	Boulon hexagonal M8*45*20	1	40	Câble (noir)	1
13	Boulon hexagonal M8*40*20	1	41	Interrupteur	1
14	Boulon hexagonal M8*30*20	3	42	Cadre fusible	1
15	Boulon hexagonal demi fileté I M8*50	1	43	Attache câble	1
16	Boulon hexagonal fileté M8*75	3	44	Câble alimentation	1
17	Boulon hexagonal fileté M8*30	2	45	Protection décoration	4
18	Vis hexagonale filetée M8*15	4	46	Cache moteur	1
19	Vis hexagonale filetée M8*10	2	47	rail latéral	2
20	Vis hexagonale filetée M8*20	8	48	Rail décoration	2
21	Boulon cruciforme t M8*25	2	49	cache (gauche)	1
22	Boulon cruciforme M6*25	4	50	cache (droit)	1
23	Boulon cruciforme M6*8	4	52	Roue Φ46	2
24	Boulon cruciforme M5*10	6	53	Rondelle	2
25	Boulon cruciforme M4*10	6	54	Roue Φ62	2
26	Boulon cruciforme M8*30	1	55	Cache ordinateur 'bas))	1
27	Boulon cruciforme ST4*16	42	56	Cache ordinateur (haut)	1
28	Boulon cruciforme ST4*15	12	57	PCB	1

N°	DESCRIPTION	Qté.	N°	DESCRIPTION	Qté.
58	Mousse de poignées	2	70	Protection	2
59	Protection ronde	2	71	Amorti	1
60	Poignées à prise de pulsation	2	72	Protection carré	4
61	Câble ordinateur L=600	1	73	Courroie moteur	1
62	Câble de support L= 1050	1	74	Bande de course	1
64	Câble de protection	1	75	Mousse	2
65	Cache	2	76	Moteur d'inclinaison	1
66	Plateforme de course	1	77	Contrôleur	1
67	Rouleau avant	1	78	Clé de sécurité	1
68	Rouleau arrière	1	79	Protection carré 35*30*t3.0*Φ9	4
69	Moteur	1			

CINTA DE CORRER MOTORIZADA TECHNESS RUN 800

MANUAL DEL USUARIO

TECHNESS®

FITNESS TECHNOLOGY



Conserve este manual de utilización como referencia.
Lea y aplique las instrucciones de este manual de utilización.

¡Gracias!

Gracias por haber comprado este producto. Esta máquina le ayudará a mejorar sus entrenamientos y su forma física - y todo esto en un entorno familiar.

GARANTIA

El importador de este equipo asegura que este dispositivo ha sido fabricado con materiales de alta calidad, de acuerdo con las normas vigentes.

El requisito previo para la garantía es la instalación correcta de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento. El uso indebido y/o el transporte incorrecto pueden anular la garantía.

La garantía es de un año, a partir de la fecha de compra. Si el aparato adquirido es defectuoso, póngase en contacto con nuestro servicio al cliente en el período de garantía de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía se aplica a las siguientes partes (en la medida que corresponde al perímetro de entrega): chasis, motor, cable, dispositivos electrónicos, la cubierta de funcionamiento y de la correa.

La garantía no cubre:

1. Daños debidos a un hecho exterior.
2. La intervención de terceros no autorizados.
3. El uso incorrecto del producto.
4. El incumplimiento de las instrucciones de uso.

Piezas de desgaste y bienes fungibles no están cubiertos (tales como la goma y el desgaste de plástico)

El dispositivo está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no se aplica al uso profesional.

Las piezas de recambio pueden ser solicitadas a los servicios cliente apropiados.

Por favor, asegúrese que tenga las informaciones siguientes listas en el pedido de piezas de recambio.

1. Instrucciones de uso.
2. Número de las piezas (que se encuentra en el fin de este manual).
3. Descripción de las piezas de recambio.
4. Referencia de la pieza.
5. Prueba de compra con la fecha de compra.

Por favor, no envíe el aparato a nuestra empresa sin haber sido requerido para hacerlo por nuestro equipo de servicio. Los costos de los envíos no solicitados serán sufragados por el remitente.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Un gran énfasis se puso sobre la seguridad en el diseño y la fabricación de este aparato de deporte. De todos modos, es muy importante que usted se adhiera estrictamente a las instrucciones de seguridad. No podemos ser responsables por los accidentes que se producirían debido a la indiferencia.

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, por favor, lea las instrucciones de manejo y de atención antes de utilizar el aparato por primera vez.

1) Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio en este dispositivo. Si desea hacer ejercicio con regularidad e intensidad, la aprobación de su médico sería aconsejable. Esto es especialmente importante para los usuarios con problemas de salud.

2) Se recomienda que las personas con discapacidad, solamente pueden utilizar el aparato cuando una persona calificada y responsable este presente.

3) Cuando se utiliza la máquina, usar ropa cómoda y, preferentemente, deportiva o zapatos aerobios. Evite usar ropa suelta que pueda bloquearse en las piezas móviles del aparato.

4) Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente un dolor en las articulaciones o músculos. En particular, mantener una atención precisa en cómo su cuerpo está respondiendo a un programa de ejercicios. El mareo es una señal de advertencia que usted está realizando un ejercicio demasiado intenso con la máquina. A los primeros signos de mareo, acuéstese en el suelo hasta que se sienta mejor.

5) Asegurar que no haya niños cerca cuando usted está haciendo un ejercicio con el aparato. Además, la máquina debe ser mantenida en un lugar en el cual los niños o los animales domésticos no tengan acceso.

6) Asegúrese que sólo una persona a la vez utilice el aparato.

7) Después de que la máquina haya sido establecida correctamente según las instrucciones de funcionamiento, asegúrese que todas las tuercas y tornillos estén correctamente instalados y ajustados. Utilice únicamente las herramientas recomendadas y / o suministradas por el importador.

8) No utilice un aparato que está dañado o fuera de servicio.

9) Siempre coloque el aparato sobre una superficie plana, limpia y resistente. Nunca use cerca del agua y asegúrese que no haya objetos puntiagudos en las inmediaciones del aparato. Si es necesario, coloque un tapiz protector (no incluido con el producto) para proteger la parte inferior del equipo y mantener un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del dispositivo por razones de seguridad.

10) Tenga cuidado de no poner sus brazos y sus piernas cerca de las partes móviles. No coloque objetos en los espacios de la máquina.

11) Sólo utilice el dispositivo para los objetos explicados en estas instrucciones. Utilice únicamente accesorios recomendados por el fabricante.

12) Si el cable de alimentación está estropeado, tiene que remplazarlo. Contacte con nuestro servicio postventa.

PRECAUCIONES ESPECIALES DE SEGURIDAD

Fuente de alimentación:

- Escoja un lugar cerca de una toma de corriente para colocar la cinta.
- Siempre conecte el aparato a un enchufe con un circuito de toma de conexión a tierra no lo conecte con otro aparato conectado. Se recomienda no utilizar cables de extensión.
- Una conexión a tierra del aparato defectuosa puede provocar el riesgo de descargas eléctricas. Pida a un electricista calificado para que revise el enchufe en caso de que no sepa si el aparato está adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el aparato si no es compatible con la toma. Pida a un electricista calificado para que instale una toma adecuada.
- Variaciones repentinas de voltaje pueden dañar seriamente la cinta. Los cambios de clima o encender y apagar los aparatos pueden causar picos de tensión, sobretensiones o interferencias de tensión. Para limitar los riesgos de daño en la cinta, deben estar equipados con un dispositivo de protección de sobretensión (no incluido).
- Mantenga el cable de alimentación alejado de los rodillos de transporte. No deje el cable de alimentación por debajo de la cinta de correr. No utilice la cinta con un cable de alimentación dañado o desgastado.
- Desenchufe antes de limpiar o de realizar trabajos de mantenimiento. El mantenimiento sólo debe ser realizado por servicios técnicos autorizados, a menos que se indique lo contrario por el fabricante. Omitir esas instrucciones, anulará

automáticamente la garantía.

- Inspeccione la cinta antes de cada uso para asegurarse que cada parte esté en buen estado de marcha.
- No utilice la cinta de correr al aire libre, en un garaje o bajo cualquier tipo de cubierta. No exponga la cinta a una alta humedad o a la luz directa del sol.
- Nunca deje la cinta de correr en marcha y desatendida.
- Asegúrese que la banda de carrera siempre este tensada. Ponga en marcha la cinta antes de comenzar.

Asamblea:

- Antes de comenzar el montaje de este aparato, lea detenidamente, los pasos de instalación. También recomendamos que usted vea el dibujo de ensamblaje antes de comenzar.
- Sacar todo el material de su embalaje y coloque las partes individuales sobre una superficie vacía. Esto permitirá tener una visión global y simplificará su montaje.
- Por favor considere que hay siempre un riesgo de herida usando instrumentos y realizando actividades técnicas. Por favor realice el montaje del aparato con un gran cuidado.
- Asegúrese que usted tenga un espacio de trabajo sin riesgo. Por ejemplo, no deje instrumentos alrededor. Ponga a un lado el embalaje del equipo de tal modo que no represente un peligro. ¡Las hojas de metal / bolsas de plástico son un riesgo de asfixia para los niños!
- Bien observar los dibujos y luego monte el aparato según la serie de ilustraciones.
- El aparato debe ser montado cuidadosamente por una persona adulta. Si fuera necesario, solicite la ayuda de una persona técnicamente competente.

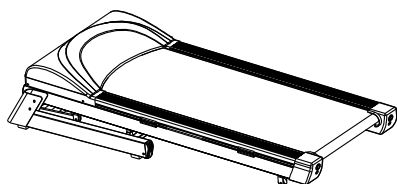
Desembalaje y asamblea:

¡ADVERTENCIA! Sea muy cuidadoso al ensamblar la cinta de correr. Sino, arriesga de herirse.

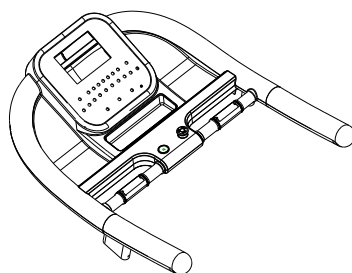
NOTA: Cada número de paso en las instrucciones de asamblea explica lo que usted tendrá que hacer. Lea y comprenda todas las instrucciones de manera minuciosa antes de ensamblar la cinta de correr.

DESEMPAQUETE Y VERIFIQUE EL CONTENIDO DE LA CAJA

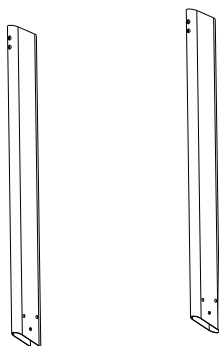
- Levante y quite la caja que cubre la cinta de correr.
- Verifique la presencia de los artículos siguientes. Si cualquiera de las partes fallan, póngase en contacto con el distribuidor.



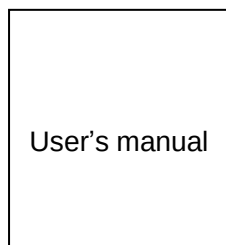
Cuadro principal y base



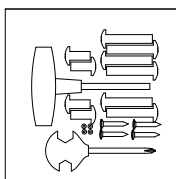
Consola



Poste de soporte izquierdo y derecho



Manual de usuario



Tornillería

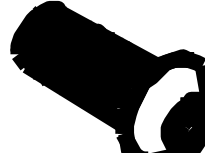


Llave de seguridad

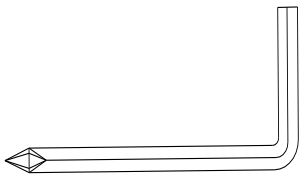
KIT DE TORNILLERIA



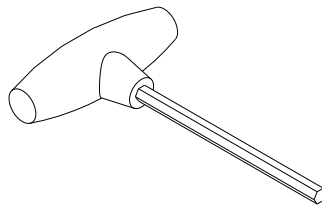
Cross Allen llave 1pcs



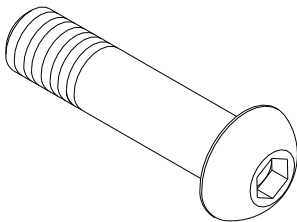
Tornillo rosca completa
(M8*20) 8pcs



Cross Allen llave 1pcs

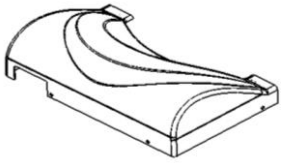


Llave Allen hexagonal 1pc

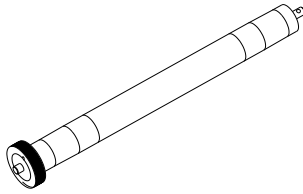


Tornillo Allen (M8*50*20) 4pcs

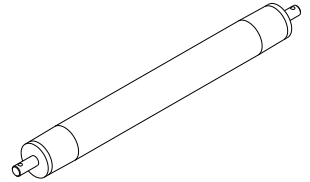
PARTES PRINCIPALES DE LA CINTA DE CORRER



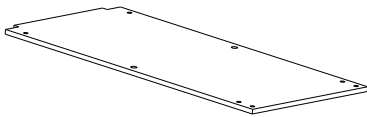
Cubierta de motor



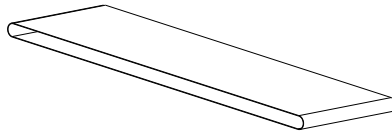
Rodillo delantero



Rodillo de reverso



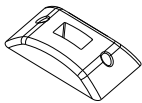
Plata de carrera



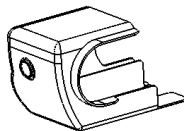
Banda de carrera



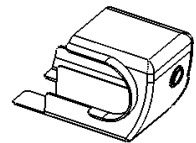
Riel lateral



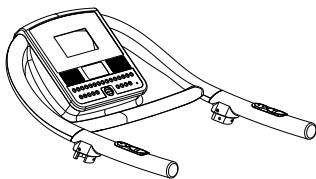
Pies



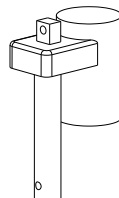
Protección trasera
(izquierda)



Protección trasera
(derecha)



Consola
Motor



Motor de inclinación

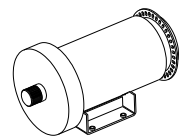
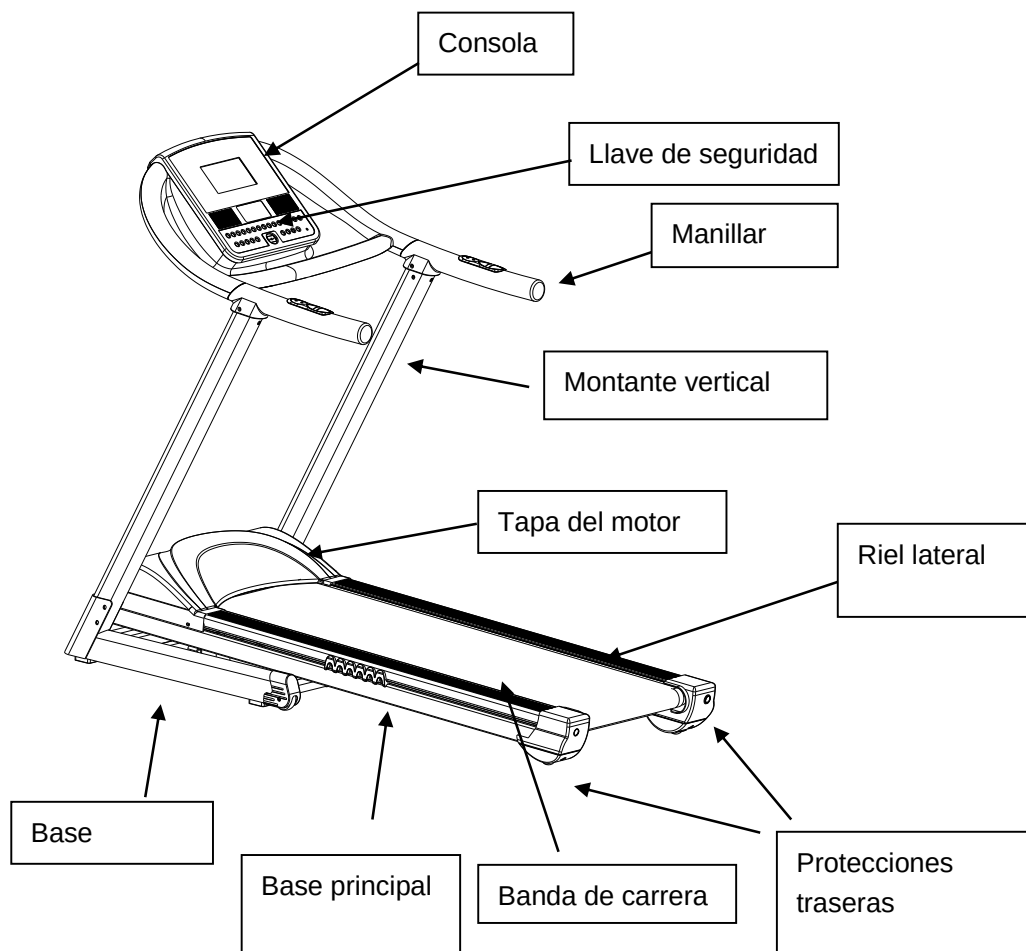
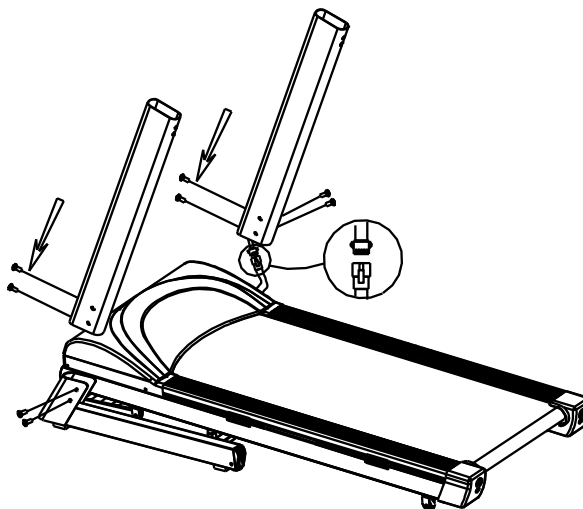


DIAGRAMA DE ASAMBLEA

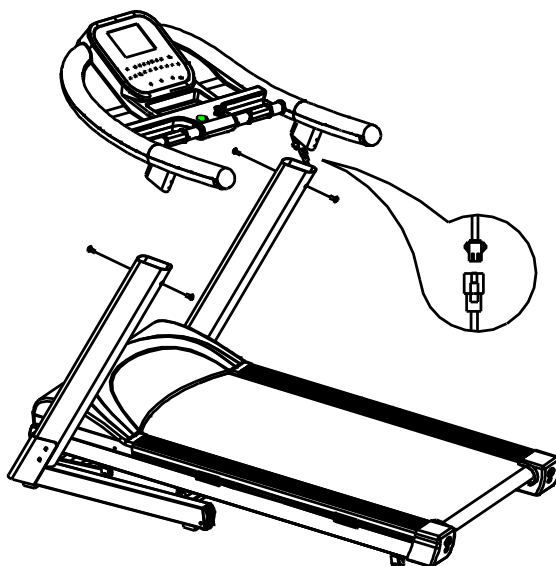


INSTRUCCIONES DE ASAMBLEA

Paso 1: Retire la máquina del paquete, póngala en una superficie plana; utilice separadamente las 4 atornillas M8*15 y las 4 M8*50 para encajar el poste de soporte (Izquierdo y derecho) en el bastidor. Por favor no apriete cualquier cerrojo hasta que las 8 atornillas han todas sido puestas en los agujeros. (Antes de ensamblar el poste de soporte derecha, por favor conecte el cable de señal del bastidor al poste de soporte) .Haga atención de no dañar el cable apretando los pernos.



Paso 2: Conecte el cable de los captores táctiles en la manillar derecha con la señal “wire/hand pulse wire” de la consola, y luego usa los 6 tornillos (M 8*15) para encajar el ordenador al poste de soporte. No apriete los pernos hasta que todos los tornillos han sido encajados en el agujero. Cuidado de no dañar el cable apretando los pernos.



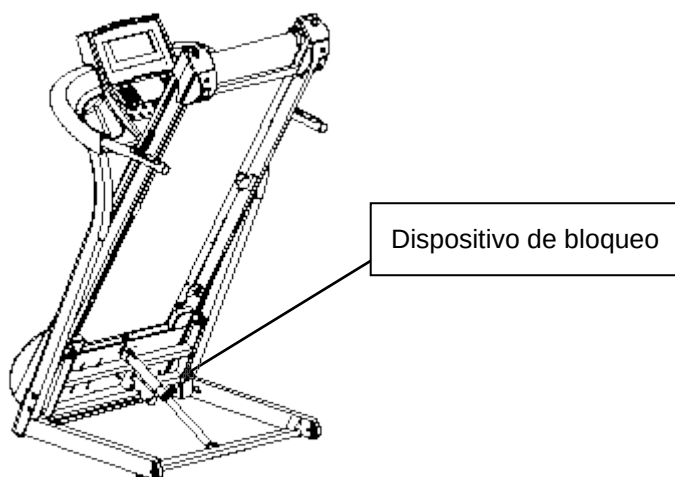
Paso 3: Utilice los 4 tornillos (St4 * 16) para fijar el manillar para el puesto soporte. La cinta de correr es ensamblada y lista para funcionar.



INSTALAR LA CINTA DE CORRER

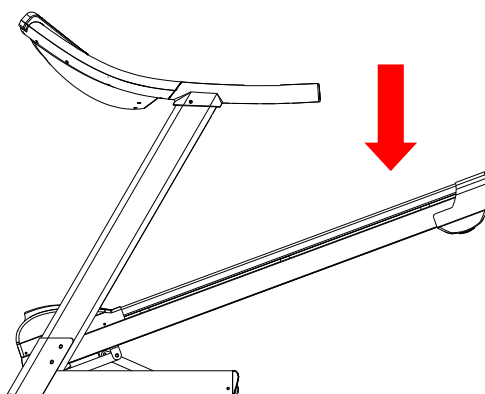
DOBLADO DE LA CINTA

1. Restablecer desde inclinado hacia una posición plana (0).
2. Desconecte el aparato de la toma de corriente antes de plegarlo.
3. Elevación de la plataforma hasta que sea paralela al poste vertical y las cerraduras a barrilete en posición.
4. Precaución: comprobar que el dispositivo de bloqueo del cilindro se ha engranado.



DESPLIEGUE DE LA CINTA

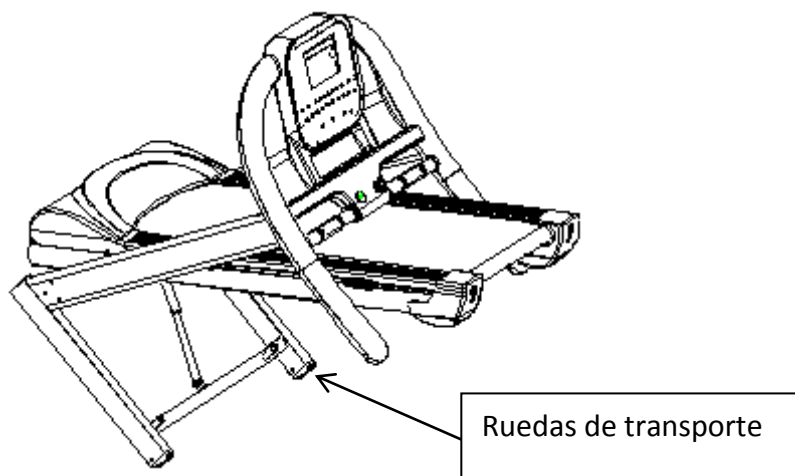
1. Coloque una mano en la manilla, utilice la otra para empujar la parte superior del cuadro de carrera adelante.
2. Coloque un pie en la parte central del cilindro para engranar el mecanismo de bloqueo.
3. Deje comenzar lentamente la bajada del cuadro antes de quitar las manos.



MOVER LA CINTA

La cinta puede ser movida en casa en toda seguridad, en posición plegada utilizando las ruedas de transporte.

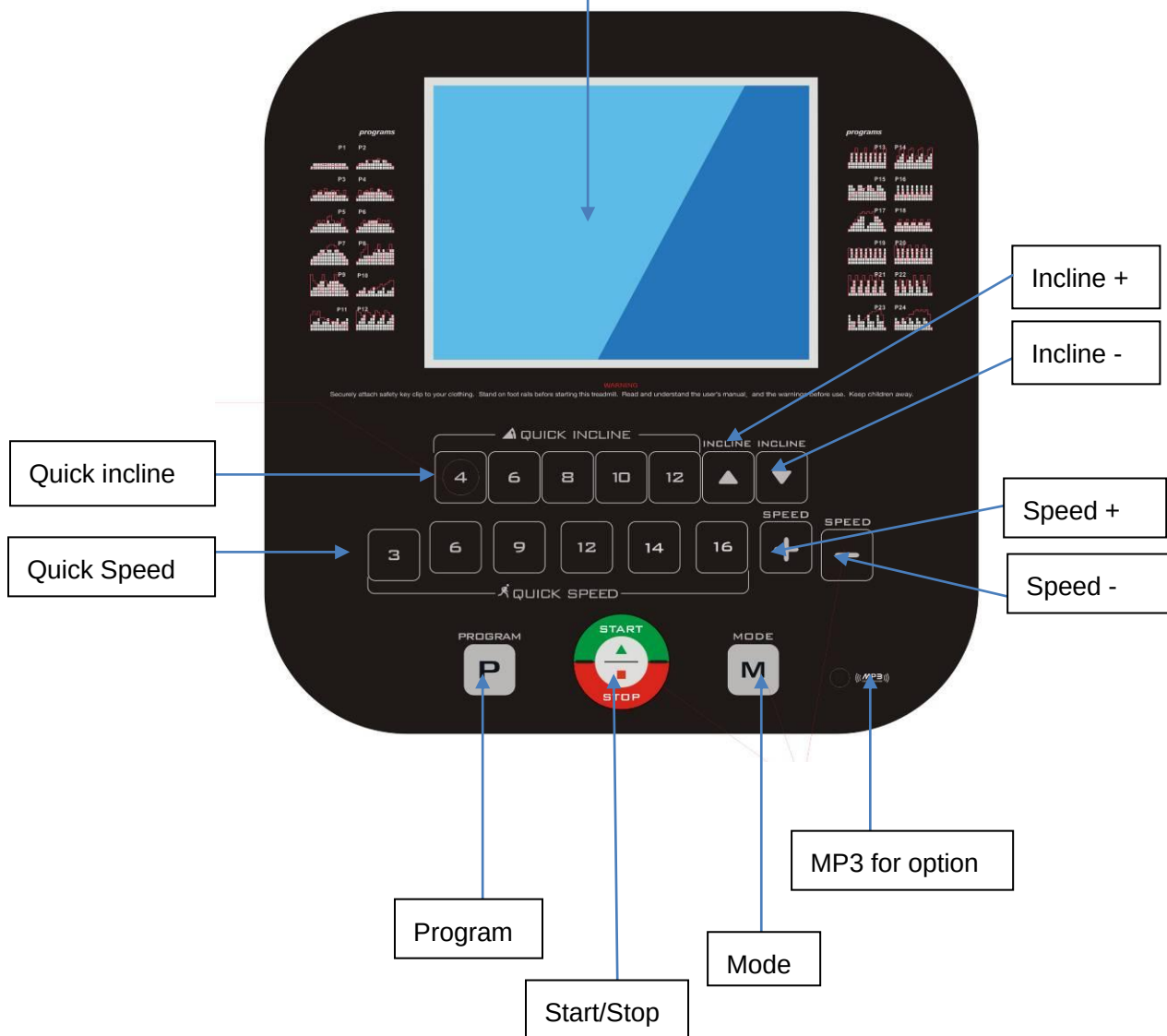
Sostenga firmemente las manillas con las dos manos, tire la cinta de correr hacia usted, 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastrar o empujar lentamente.



INSTRUCCIONES DE USO

ORDINADORCONSOLA

Pantalla LCD



INFORMACIONES GENERALES

1. P 0 es un programa definido por el usuario; P1-P24 son preestablecidos programas FAT es la función de la grasa corporal.
2. Grande pantalla LCD, 18 teclas, teclas de las manillas de izquierda y de derecha.
3. Función MP3 (en opción).
4. Velocidad: 1,0 ~ 18,0 KM / H.
5. Inclinación: 0 ~ 15%.
6. Pulso: 50 ~ 199BPM.
7. Función de protección de exceso de peso, función de protección contra las sobretensiones, etc.
8. Función de autocontrol del sistema y alerta de situaciones anormales.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

PROGRAM: cuando el sistema se para, puede elegir el programa personalizado por el usuario, y los programas preestablecidos P1-P24, y el programa FAT.

MODE: Dos funciones: cuando la cinta se para, se puede elegir la configuración del programa P0, usted puede elegir TIME COUNT DOWN---DISTANCE COUNT DOWN ---CALORIES COUNT DOWN---TIME COUNT; En los programas P1 - P 24, el tiempo de cuenta atrás está de 30 minutos, apretar la tecla permite volver atrás. En el programa FAT, se puede elegir sus parámetros.

START: cuando la cinta está parada, apriete la tecla de inicio, funcionará a la velocidad más baja. Durante la utilización, apriete el botón, se pondrá en pausa.

STOP: Dos funciones: 1.Cuando la cinta está funcionando, presione la tecla de parada, se parará la cinta. 2. Cuando aparece la información ERR, apretar la tecla permite borrar esta información.

SPEED+: Aumento de la velocidad cuando la cinta está parada o en función FAT. Cuando la cinta está encendida, es la tecla que permite el aumento de la velocidad.

SPEED-: Reducción de la velocidad cuando la cinta está parada o en función FAT, es la tecla que permite la disminución de la velocidad.

Teclas QUICK SPEED: 5 teclas directas de velocidad. Se puede elegir las velocidades 3, 6, 9, 12, 14,16 directamente.

INCLINE ▲ : Tecla de aumento de la inclinación.

INCLINE ▼ : Tecla de disminución de la inclinación.

Teclas QUICK INCLINE: 5 teclas directas de inclinación: se pueden elegir directamente la inclinaciones 4, 6, 8, 10,12%.

LLAVE DE SEGURIDAD

Retirar la llave de seguridad, la pantalla LCD muestra "E-07", una alarma suena, el sonido dura un medio segundo cada dos segundos, una vez, luego la cinta se parará directamente. El sonido sigue hasta que la llave de seguridad sea apretada. Después de esta operación, la pantalla mostrará dos segundos, y luego todos los datos se borrarán.

MP3

Esta función es en opción.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Conecte el enchufe, encienda la cinta de correr, y entonces el sonido de advertencia va a resonar.
2. Ponga la llave de seguridad en la cinta, 2 segundos aparecen en la pantalla, y luego todos los datos se borran. La cinta está en el programa P0.
3. Apriete el botón "PROG" para elegir el programa deseado: P0 ~ P24 o el programa FAT.

- P0 es un programa definido por el usuario, apriete la tecla "MODE" para seleccionar cuatro modos de la manera siguiente: además, la velocidad y la inclinación pueden ser ajustados por el usuario, si no es parametrizado, la velocidad estándar es 1.0KM/H y la inclinación es de un 0%.

Modo 1, "COUNT TIME": tiempo, distancia y calorías pueden ser contabilizados.

Modo 2, TIME COUNT DOWN: esta función muestra el tiempo de entrenamiento, apriete el botón "+" o "-" para ajustar el tiempo deseado entre 5 y 99 minutos, el tiempo estándar es 30:00.

Modo 3, "DISTANCE COUNT DOWN": la pantalla muestra la distancia del entrenamiento, apriete el botón "+" o "-" para ajustar la distancia deseada entre 1,0 y 99,0 KM, el tiempo estándar es 1.0KM.

Modo 4: "CALORIE COUNT DOWN": la pantalla indica la cantidad de calorías, apriete el botón "+" o "-" para ajustar las calorías que usted quiere quemar, entre 20 y 990 CAL. La cantidad estándar es 50 cal.

- P1-P14 son programas definidos, únicamente utilizados en los modos TIME

COUNT DOWN MODE, la pantalla mostrará el tiempo, presione "+" o "-" para ajustarlo, apriete la tecla "MODE", vuelva a los datos estándares y elija el tiempo entre 5 y 99 min, el tiempo estándar es 30:00.

- El programa FAT es un programa de grasa corporal.

4. Apriete la tecla "START", observe una cuenta atrás de 5 segundos, el motor empieza a funcionar.

a) Apriete el botón "+" o "-" o las teclas directas de cambio de velocidad para ajustarla.

b) En los programas P1-P24, se puede elegir una velocidad y una inclinación entre 1 y 16. La velocidad y la inclinación pueden ser ajustadas con estas teclas directas únicamente en estos programas. Cuando este programa está terminado, la alarma de advertencia resuena durante tres segundos. Cuando la inclinación y la velocidad son devueltas a cero, el motor se apaga con un largo sonido de advertencia.

c) Cuando el motor está funcionando, apretar "START" para poner el motor en pausa. Cuando el sistema es en pausa y que usted vuelve a empezar el entrenamiento en la cinta, todos los datos son conservados. Cuando el motor está en marcha, apriete "STOP", el motor se para poco a poco. Todos los datos son devueltos a cero.

5. En los programas P0-P24, apriete el botón ▲ o ▼ o "Quick Incline" para ajustar la inclinación.

6. Retire la llave de seguridad, la pantalla LCD muestra "E-07", una alarma resuena y luego la cinta se parará.

7. El sistema de autocontrol controlará la cinta en cualquier momento, si algún problema sobreviene, la cinta de correr se parará directamente, y la pantalla del ordenador mostrará el número del problema.

8. La pantalla muestra el número del problema. Presione la tecla "STOP" para eliminar el número una vez.

FUNCION DE GRASA CORPORAL (BODY FAT)

Cuando la cinta se para, presione el botón "PROG" para seleccionar "FAT" y entrar en la función de "grasa corporal". La pantalla de izquierda "DIS/CAL" muestra los parámetros definidos, presione el botón "MODE" para seleccionar los parámetros. La pantalla derecha "PULSE" muestra los datos, presione la tecla "+" o "-" para definir los parámetros.

- A) Sexo: el 1 (hombre) / 2 (mujer). Si la pantalla muestra 1, significa que "Hombre" ha sido seleccionado. El estándar es masculino.
- B) La edad: entre 10 y 100 años, el estándar es 25.
- C) La altura: entre 100 y 199 cm, 170 cm es el estándar.
- D) El peso: entre 20 y 150kg, el estándar es de 70kg
- E) El IMC: muestra que el paso de configuración es terminado. Entonces entre en la función de grasa corporal, empuje las dos manos en el manillar, espere 8 segundos, y la pantalla mostrará el IMC. El índice de masa corporal debajo de 18 significa que la persona es demasiado delgada, entre 18-23 es normal, entre 23 y 28 es una persona en sobrepeso y más de 29 significa que es obesa.

DETALLE DE LOS PROGRAMAS

Segmentos Programas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	SPEED	2	3	4	4	6	5	5	6	7	6	5	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	6	6	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	SPEED	2	3	4	6	6	5	6	7	6	7	6	5	5	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	SPEED	2	3	4	6	6	8	8	7	8	9	8	7	6	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	5	7	4	8	3	4	8	7	3	4	4	7	3
P5	SPEED	2	4	5	6	7	8	8	9	8	7	7	6	6	5	4	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	9	4	2
P6	SPEED	2	4	4	6	7	8	10	10	9	8	7	7	6	4	4	2
	INCLINE	3	4	6	8	6	7	5	8	6	9	5	8	7	8	6	3
P7	SPEED	4	6	8	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	8	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	SPEED	2	3	4	6	7	8	8	10	11	12	10	12	11	10	12	12
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2
P9	SPEED	4	6	8	10	12	12	8	10	12	12	12	12	10	8	6	4
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	2
P10	SPEED	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	SPEED	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	SPEED	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	INCLINE	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8
P13	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13
P14	SPEED	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	INCLINE	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13
P15	SPEED	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	SPEED	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	INCLINE	1	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	1
P19	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	2
P21	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2
	INCLINE	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	2
P22	SPEED	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	2
	INCLINE	1	4	10	4	6	10	4	6	13	6	8	13	6	8	13	1
P23	SPEED	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	SPEED	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

MANTENIMIENTO DE LA CINTA

Un mantenimiento adecuado es muy importante para asegurar una condición impecable y el funcionamiento de la cinta. Un mantenimiento inadecuado puede causar daños en la cinta o acortar la vida útil del aparato.

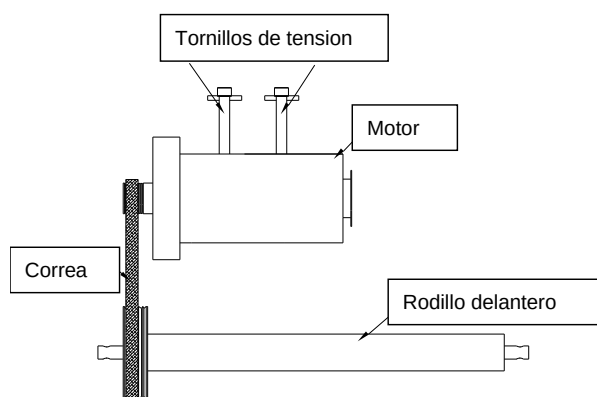
Todas las partes de la cinta deben ser revisadas y apretadas con regularidad. Las piezas desgastadas deben ser sustituidas inmediatamente.

AJUSTE DE LA BANDA DE CARRERA

Es posible que usted debiera ajustar la banda de carrera durante las primeras semanas de uso. Todas las bandas fueron correctamente configuradas en la fábrica. Una banda puede descentrarse después de su uso. El estiramiento es normal durante el período de rodaje.

→ Ajuste de la tensión de la banda

Si la banda parece como deslizada o movediza cuando usted coloque los pies sobre ella durante la carrera, puede ser que la tensión de la banda tenga que ser aumentada.



→ Para incrementar la tensión de la banda de carrera

1. Coloque la llave de 8 mm en el tornillo de tensión ubicado en la izquierda de la banda. Gire la llave hacia la derecha 1 / 4 vuelta a sacar el rodillo y el aumento de la tensión de la correa.
2. Repita el paso 1 para el tornillo de tensión de la derecha. Asegúrese que los dos tornillos sean apretados con el mismo número de vueltas.
3. Repita los pasos 1 y 2 hasta que no hay más deslizamiento.
4. Tenga cuidado de no tensar demasiado la cinta de carrera, ya que puede crear una presión excesiva en la parte delantera y los rodamientos del rodillo trasero. Una

banda de carrera demasiado tensada puede dañar los rodamientos de rodillos.

→ **Para disminuir la tensión de la banda de carrera**

Gire ambos tornillos en sentido contrario a las agujas del reloj y el mismo número de vueltas.

CENTRAR LA BANDA DE CARRERA

Durante la carrera, usted puede apretar más con un pie que con el otro. La intensidad de la desviación depende de la fuerza que un pie ejerce en relación al otro. Esta desviación puede hacer que la cinta se descentre. Esta desviación es normal y la cinta se centrará cuando el usuario desciende del aparato. Si la cinta de correr permanece realmente descentrada, usted tendrá que centrarla a mano.

Poner la cinta de correr en marcha en solitario sobre la máquina, presione la tecla "FAST" hasta que la velocidad alcance 6 km/h.

1. Observe si la cinta de carrera se va hacia el lado derecho o izquierdo de la plataforma.

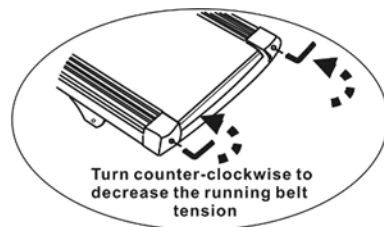
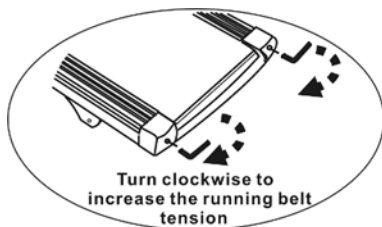
Si es el caso y se va a la izquierda, utilice la llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

Si se va a la derecha, utilizando la llave, gire el perno de ajuste derecha en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste derecha de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

Si todavía esta descentrada, repetir el paso anterior hasta que la correa se centre correctamente.

2. Cuando la banda este centrada, aumente la velocidad de 16 km/h y comprobar que está funcionando correctamente. Repita los pasos anteriores si es necesario.

Si el procedimiento anterior no tiene éxito en el posicionamiento, quizás la cinta de carrera tenga que ser más tensada.



LUBRICACION

La cinta ya es lubricada de fábrica. Sin embargo, se recomienda comprobar la

lubricación de la cinta de correr con regularidad, para asegurar un funcionamiento óptimo de la cinta. Generalmente, no es necesario lubricar la cinta en el primer año o en las primeras 500 horas de funcionamiento.

Después de cada 3 meses de utilización, levante los lados de la cinta de correr y observe la superficie de la cinta, en la medida de lo posible. Si trazas de silicona se encuentran, la lubricación no es necesaria.

Si la superficie parece seca, refiérase a las siguientes instrucciones.

¡ADVERTENCIA! Sólo utilizar un aerosol de silicona sin aceite.

→ **Aplicación del lubricante:**

- Coloque la banda para que la costura vuelva en el centro del aparato. Inserte la válvula del espray en la cabeza del contenedor de lubricante.
- Levante la banda en un lado y mantener la válvula de pulverización a una cierta distancia de la parte delantera de la banda y de la plataforma. Comience en la parte delantera de la banda. Oriente la válvula de espray en la dirección de la parte trasera. Repita esta operación en el otro lado de la banda. Pulverice cada lado durante unos 4 segundos.
- Espere un minuto para que el espray de silicona se extienda.

LIMPIEZA

La limpieza regular de la banda de carrera asegura una larga vida del producto.

- **Advertencia:** la cinta debe estar apagada para evitar descargas eléctricas. El cable de alimentación debe ser retirado de la base, antes de iniciar la limpieza o el mantenimiento.

- **Después de cada entrenamiento:** limpiar la consola y otras superficies con un paño suave e húmedo para eliminar los residuos de sudor.

Precaución: no utilice productos abrasivos o disolventes. Para evitar cualquier daño del equipo, mantener todo tipo de líquido alejado. No exponerlo a la luz directa del sol.

- **Cada semana:** para facilitar la limpieza, se recomienda utilizar una estera en la cinta de correr. Los zapatos pueden dejar suciedades en la cinta y caer por debajo de la cinta. Limpiar la estera en la cinta una vez por semana.

ALMACENAMIENTO

Arregle la cinta de correr en un emplazamiento limpio y seco. Asegúrese que el interruptor principal esté apagado y sin conexión a la toma de corriente eléctrica.

NOTAS IMPORTANTES

- El aparato corresponde a las normas de seguridad en vigencia. El aparato sólo es adecuado para un uso doméstico. Cualquier otro uso es inadmisibile y, posiblemente peligroso. No podemos ser responsables por los daños que serían causados por un uso inadecuado.
- Por favor, consulte a su médico antes de comenzar su sesión de ejercicios para verificar si su estado de salud física es adecuado para el ejercicio de este aparato. El diagnostico del médico debe ser la base para la estructura de su programa de ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.
- Lea cuidadosamente los consejos generales siguientes y las instrucciones de ejercicio. Si usted siente cualquier dolor, dificultad para respirar, o simplemente se siente mal o tiene otros problemas físicos, pare inmediatamente el ejercicio. Consulte a un médico inmediatamente si tiene un dolor prolongado.
- Este aparato no es adecuado para un uso profesional o médico, ni podrá ser utilizado con fines terapéuticos.
- El captador de pulsaciones no es un aparato médico. Es destinado únicamente para su información y diseñado para dar un ritmo cardíaco. El sistema no puede ofrecer consejos médicos ni medir el pulso con precisión cada vez, debido a diferentes factores medio ambientales y factores humanos.

PROBLEMAS

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Problema	Causa probable	Acción correctiva
La cinta de correr no funciona	1. Enchufe no conectado	Conecte el enchufe.
	2. Interruptor de seguridad no insertado	Inserte el interruptor de seguridad.
	3. Transformador no funciona	Verifique el transformador.
	4. Conjunto de cable quemado	Verifique el conjunto de cable.
Parada súbita	1. Llave de seguridad apagada	Ponga la llave de seguridad.
	2. Problema del sistema	Contacte el servicio técnico.
Las teclas directas no funcionan	1. Teclas directas no funcionan	Cambie la tecla.
	2. Ningún tecla funciona	1. Cambie la plaqueta de la tecla. 2. Cambie la plaqueta de la consola. 3. Cambie la consola.

MENSAJES DE ERROR Y SOLUCIONES:

SÍNTOMA	CAUSA	SOLUCION
E01	1. Conexión del cable defectuosa	Verifique el cable.
	2. Consola defectuosa	Verifique la consola.
	3. Transformador defectuoso	Verifique el transformador.
	4. Motor defectuoso	Verifique el motor.
E02	1. Cable del motor o motor defectuoso	Verifique el motor.
	2. Mala conexión del cable del motor y del panel de control	Verifique la conexión del motor al panel de control.
E03	1. El sensor de velocidad no se fija bien	Verifique la conexión al captor de velocidad.
	2. El sensor de velocidad es defectuoso	Cambie el captor de velocidad.
	3. El sensor de velocidad y el panel de control no se conectan bien	Verifique la conexión entre el captor de velocidad y el panel de control.
	4. panel de control defectuoso	Cambie el panel de control.
E05	1. Panel de control defectuoso	Cambie el panel de control.
	2. Motor defectuoso	Cambie el motor.
E07	La consola no tiene ninguna señal de seguridad.	Verifique el emplazamiento de la llave de seguridad e insértala correctamente.
No pulsación	1. El cable de la pulsación no se conecta bien	Verifique la conexión del sistema de captor de pulsación.
	2. Equipo de banda del cableado	Cambie la consola.
La consola no muestra todas las pantallas	1. El tornillo en la consola no se fija bien	Fijar el tornillo.
	2. Sistema defectuoso	Cambie la consola.

CONSEJOS GENERALES DE APTITUD

Inicie su programa de ejercicio lentamente, es decir, un ejercicio cada dos días. Aumente su sesión de ejercicio semana a semana. Comience con ejercicios de breve período y aumentar el nivel regularmente. Comience poco a poco con las sesiones de ejercicio y no se fije metas imposibles. Además de estos ejercicios, practique otras formas de ejercicio como correr, nadar, bailar y / o ir en bicicleta.

Siempre calentarse a fondo antes de hacer ejercicio. Para calentarse, realice por lo menos cinco minutos de ejercicios de estiramiento o de gimnasia para evitar tensiones musculares y lesiones.

Medir el pulso regularmente. Si usted no tiene un instrumento de medición de pulso, pregunte a su médico como se puede medir de manera eficaz su ritmo cardíaco. Determine su gama de frecuencia de ejercicio personal para lograr con éxito un entrenamiento óptimo. Tener en cuenta tanto su edad como su nivel de condición física. El cuadro en la página 32 le dará un punto de referencia para determinar el pulso óptimo según el ejercicio.

Asegúrese que usted respire con regularidad y calma durante el ejercicio.

Tenga cuidado de beber suficientemente durante el ejercicio. Esto asegura que el líquido requisito por su cuerpo está satisfecho. Tenga en cuenta que la cantidad recomendada de consumo de 3.2 litros por día se incrementa fuertemente durante un esfuerzo físico. El líquido que puede beber debe estar a temperatura ambiente.

Durante el ejercicio en el aparato, siempre use una ropa ligera y cómoda, así como calzados deportivos. No usar ropa amplia que podría romper o bloquearse en el aparato durante el ejercicio.

NIVEL DE RITMO CARDIACO RECOMENDADO DURANTE UN EJERCICIO

Su médico puede darle más indicaciones según los datos siguientes:

Edad	Gama de frecuencia cardíaca 50-75% (latidos por minuto) Pulsación ideal de entrenamiento	Frecuencia máxima de ritmo cardíaco 100%
20 años	100-150	200
25 años	98-146	195
30 años	95-142	190
35 años	93-138	185
40 años	90-135	180
45 años	88-131	175
50 años	85-127	170
55 años	83-123	165
60 años	80-120	160
65 años	78-116	155
70 años	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

Una sesión de ejercicio exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios para refrescarse y relajarse. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para los esfuerzos realizados durante el entrenamiento que sigue el calentamiento. Los períodos de enfriamiento / de relajación posterior a la sesión de ejercicio asegura que usted no experimenta ningún problema muscular. En el siguiente, usted encontrará las instrucciones del ejercicio de estiramiento para el calentamiento y el enfriamiento.

Por favor, preste atención a los siguientes puntos:

1. EJERCICIOS DE CUELLO



Incline su cabeza a la derecha y sienta la tensión en su cuello. Lentamente deje caer su cabeza abajo hacia su pecho en un semicírculo y luego gire su cabeza a la izquierda. Usted sentirá una ligera tensión otra vez en su cuello.

Usted puede repetir alternativamente este ejercicio varias veces.



2. EJERCICIOS PARA LA ZONA DE LOS HOMBROS

Levante alternativamente los hombros izquierdo y derecho, o levante ambos hombros simultáneamente.



3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

Estire los brazos izquierdo y derecho alternadamente hacia el techo. Sienta la tensión en su lado izquierdo y derecho. Repita este ejercicio varias veces.



4. EJERCICIO DE LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca de los glúteos en la medida de lo posible. Sentir una tensión confortable en su parte superior del muslo frontal. Mantenga esta posición durante 30 segundos en la medida de lo posible y repetir este ejercicio dos veces con cada pierna.



5. EJERCICIO DE LA PARTE INTERIOR / SUPERIOR DEL MUSLO

Siéntese en el piso y coloque los pies de tal manera que las rodillas estén hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle. Ahora, presione las rodillas hacia abajo con cuidado. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.



6. TOCAR SUS DEDOS DE PIE

Doblar el tronco lentamente hacia adelante y tratar de tocar sus pies con las manos. Dóblese lo más posible para lograr tocar sus dedos de pie. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos, en la medida de lo posible.



7. EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

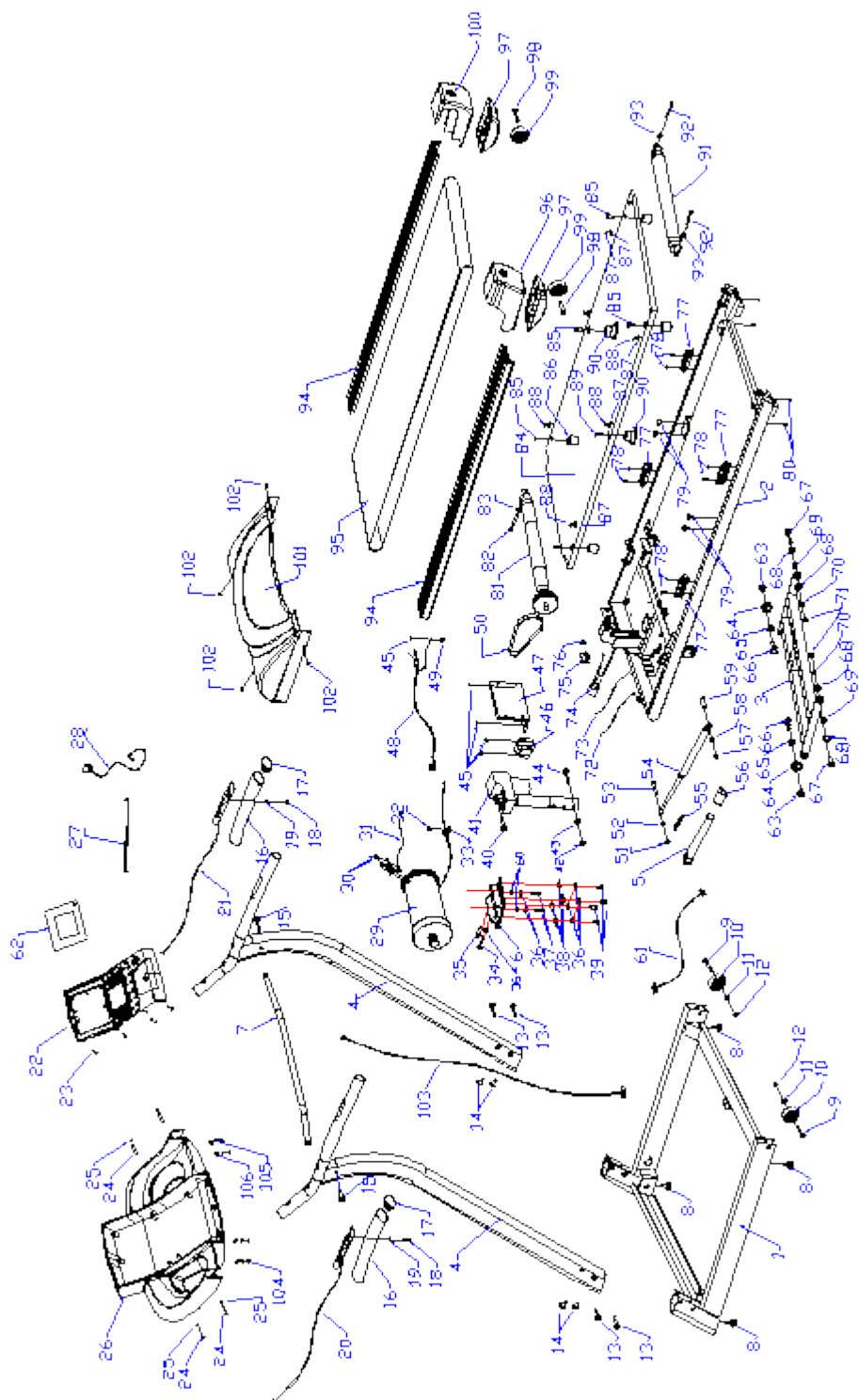
Sentarse en el piso y extender la pierna derecha. Doblar la pierna izquierda y colocar el pie en la parte superior del muslo derecho. Ahora, tratar de lograr a su pie derecho con su brazo derecho. Mantener esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible..



8. EJERCICIOS PARA LOS TENDONES / TENDON DE AQUILES

Coloque ambas manos en la pared y soporte su peso corporal total. A continuación, mueva la pierna izquierda hacia atrás y alterne con la pierna derecha. Esto estira la parte posterior de la pierna. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.

DIBUJO DE LAS PIEZAS



LISTA DE LAS PIEZAS

N°	DESCRIPCION	Ctd.	N°	DESCRIPCION	Ctd.
1	Base	1	29	Tornillo estrella ST3*10	2
2	Plataforma	1	30	Arandela Ø5	1
3	Cuadro de inclinación	1	31	Conexión clip	1
4	Montante vertical izquierdo	1	32	Recubrimiento de polvo metálgico	4
5	Montante vertical derecho	1	33	Perno hexagonal M10	4
6	Cuadro de la consola	1	34	Perno hexagonal M8	6
7	Cuadro de base del motor	1	35	Resorte	1
8	Piezas de conexión EZfit	1	36	Arandela Ø10	4
9	Tornillo de rosca hexagonal M10*60*20	1	37	Arandela Ø8	15
10	Tornillo de rosca hexagonal M10*35*20	5	38	Tecla de velocidad rápida	1
11	Tornillo de rosca hexagonal M8*50*20	6	39	Cable (rojo)	1
12	Tornillo de rosca hexagonal M8*45*20	1	40	Cable (negro)	1
13	Tornillo de rosca hexagonal M8*40*20	1	41	Conmutador de potencia	1
14	Tornillo de rosca hexagonal M8*30*20	3	42	Cuadro de fusible	1
15	Tornillo de rosca hexagonal *50	1	43	Cable del clip	1
16	Tornillo de rosca hexagonal M8*75	3	44	Cableado de alimentación	1
17	Tornillo de rosca hexagonal M8*30	2	45	Cojín de decoración	4
18	Tornillo de rosca hexagonal M8*15	4	46	Cubierta del motor	1
19	Tornillo de rosca hexagonal M8*10	2	47	Riel lateral	2
20	Tornillo de rosca hexagonal M8*20	8	48	Riel lateral decorado	2
21	Tornillo estrella M8*25	2	49	Protección trasera (izquierda)	1
22	Tornillo estrella M6*25	4	50	Protección trasera (derecha)	1
23	Tornillo estrella M6*8	4	52	Rueda Ø46	2
24	Tornillo estrella M5*10	6	53	Arandela	2
25	Tornillo estrella M4*10	6	54	Rueda Ø62	2
26	Tornillo estrella M8*30	1	55	Cubierta de la consola (parte inferior)	1
27	Tornillo estrella ST4*16	42	56	Cubierta de la consola (parte superior)	1
28	Tornillo estrella ST4*15	12	57	PCB de la consola	1

N°	DESCRIPCION	Ctd.	N°	DESCRIPCION	Ctd.
58	Manillar PU	2	70	Cojín	2
59	Cojín redondo	2	71	Cilindro	1
60	Sensor de pulso	2	72	Cojín	4
61	Conexión consola L=600	1	73	Correa del motor	1
62	Conexión montante vertical L= 1050	1	74	Banda de carrera	1
64	Protector del cableado	1	75	Espuma	2
65	Cubierta	2	76	Motor de inclinación	1
66	Plata de carrera	1	77	Controlador	1
67	Rodillo delantero	1	78	Llave de seguridad	1
68	Rodillo trasero	1	79	Cojín 35*30*t3.0*Φ9	4
69	motor	1			